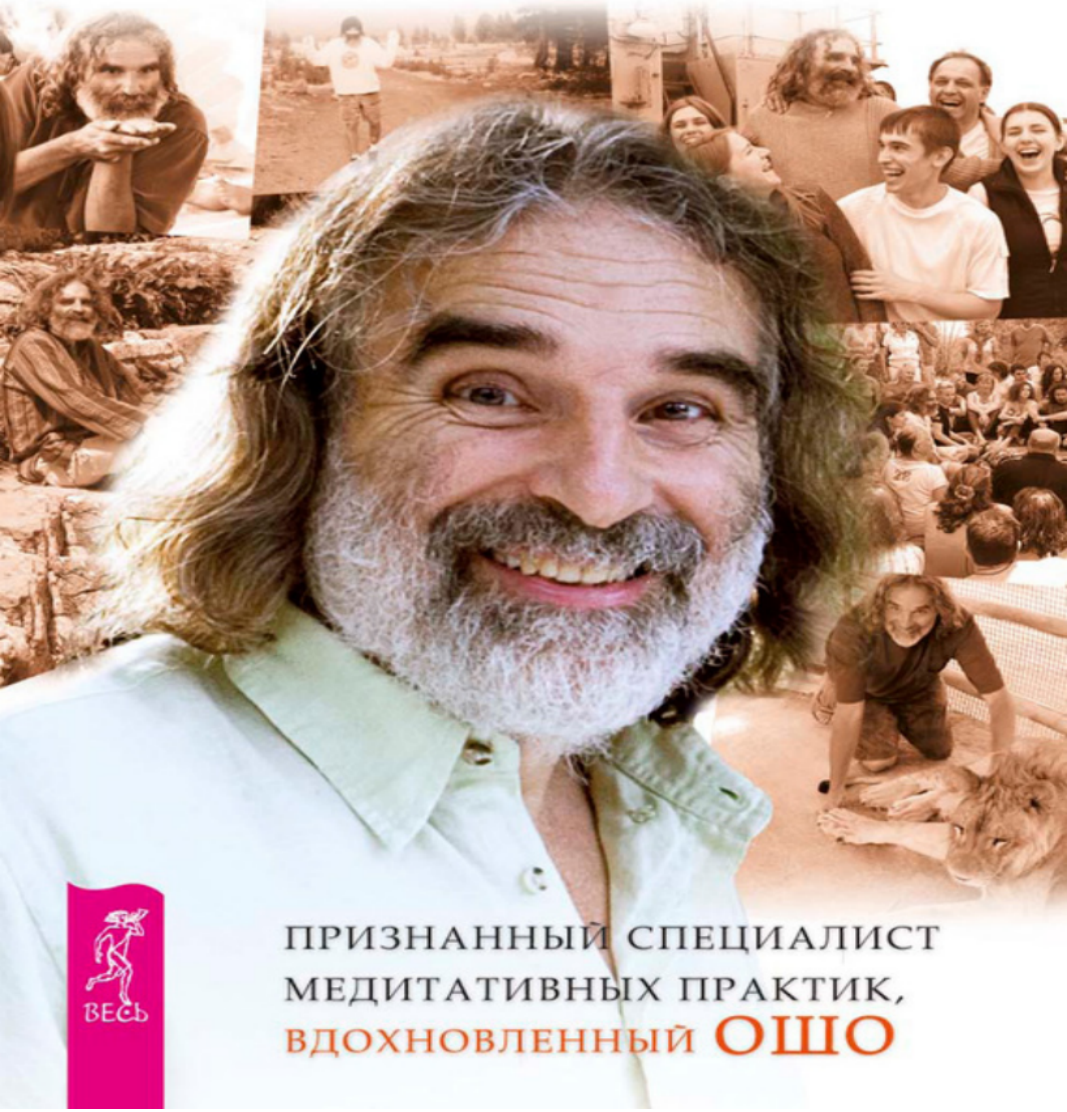
# МЕНЯ ЗОВУТ ВИТ МАНО...



ПРИЗНАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК, ВДОХНОВЛЕННЫЙ ОШО

ВЕСЬ

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Вит Мано напоминает Деда Мороза – не только из-за его бороды и доброты. Везде, где он появляется, случаются чудеса: неизлечимые болезни вдруг излечиваются, депрессия уходит безвозвратно, жизнь, которая, казалось, идет под откос, вновь обретает смысл, а неудачи оборачиваются успехом. В этой книге Вит Мано делится секретом своих волшебных результатов.

Первая ее часть – это автобиография. Мано без утайки говорит о тяжелых детских годах, о свободной поре юношества, о духовной жизни в Индии, о трагедиях в семье, ставших для него переломным моментом в жизни. Он объясняет, как все эти события повлияли на его экстрасенсорный дар и способности к целительству.

Во второй части книги вы найдете методы, разработанные Вит Мано, которые помогают ему в излечении практически любой болезни – будь то рак, анорексия, депрессия или какая-либо другая проблема. Универсальным средством для достижения эмоционального баланса Мано считает медитации, и в своей книге он дает специальные техники по расслаблению ума и высвобождению эмоций.


- Вит Мано
  - 
  - Часть I
    - 
    - 
      - Семья
      - Школа
      - Первая работа и первые друзья
    - 
      - Свобода
      - Атмосфера в семье
      - Первые путешествия
      - Университетские годы
    - 
      - Первые медитации
      - Раскрытие способностей
      - Пребывание в Мексике
      - Жизнь на Аляске
    - 
      - Первая трагедия в семье
      - Смерть сестры
      - Отношения с братьями
    - 
      - Знакомство с Ошо
      - Жизнь в Международном медитационном курорте Ошо

- День смерти Ошо
- Как я попал в Россию
- Широкая русская душа
- Путешествие по России
- Мое чудесное исцеление
- Как медитация изменила мою жизнь
- Почему я стал делиться своим опытом
- Волшебные результаты
- Излечение неизлечимых болезней
- Работа с эмоциональными блоками
- Освобождение от алкогольной и табачной зависимостей
- Решение сексуальных проблем
- Приключения на семинарах
- Знаменитости среди пациентов
- О передаче знаний и мудрости
- Как я попал на шоу
- Герои и участники проекта
- Испытания и трудности «Битвы экстрасенсов»
- Тренинги
- Семья
- Слава
- Дом
- Цели
- Интернет
- Деньги и богатство
- Саморазвитие
- Семья и дети
- Золотое будущее человечества

○ Часть II

-
- Медитации Ошо
- Медитационные терапии Ошо
- Руководство к медитациям Ошо
- Советы начинающим
- Подготовка к техникам
- Как сделать свою медитацию идеальной
- Рекомендации по практике медитаций
-
- Техники высвобождения эмоций
- Бег как медитация
- Объятия
- Питание

- Эмоциональное здоровье
- Почему работа с эмоциями так важна
- Как бросить курить
- Когда лучше начинать медитировать
- Профессия и медитация
- Медитации как спасение в экстренных ситуациях
- 
- Как развить сверхъестественные способности
- Невозможного нет!
- «Видеть» людей изнутри

○ Вместо заключения

• notes

○ 1
○ 2
○ 3
○ 4
○ 5
○ 6
○ 7
○ 8
○ 9
○ 10
○ 11

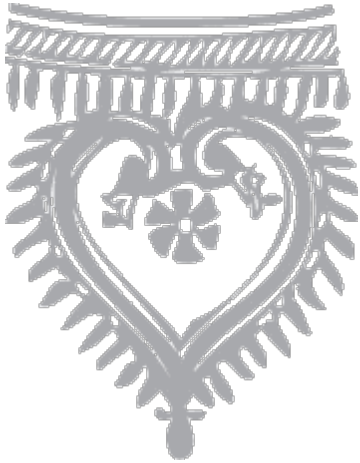
# Вит Мано
# Меня зовут Вит Мано

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)*

# Часть I

# Моя история



*Привет. Меня зовут Мано.*

*И теперь настало время рассказать мою историю.*

*Итак, она… так похожа на историю каждого человека. В ней есть моменты,*

*о которых невозможно рассказать,*

*ведь жизнь так велика, – поэтому я рассказываю столько, сколько могу, а позже вспоминаю что-то еще…*

# Глава 1
# Детство

## Семья

Я родился в месте под названием Мичиган, в Соединенных Штатах, в городе Ферндэйл. Так случилось, что там был роддом. Я не помню роддом, и я даже не могу в точности вспомнить, где находится этот город. Вырос я в городе Ливония. В то время Ливония была маленьким городком, окраиной большого города Детройта в штате Мичиган. И я был четвертым ребенком из четырех. Я отличался от своих братьев и сестры тем, что они все родились в другом штате, Иллинойсе. Это тот штат, в котором находится Чикаго, где жил Барак Обама.

Незадолго до моего рождения родители переехали в Мичиган. У нас была большая разница в возрасте между мной и братьями. Сначала родился один брат, Брюс, в следующем году – второй, Аллен, еще через год – сестра Энн, а затем, перед тем, как родился я, был перерыв примерно в полтора года или чуть больше. И, возможно, я был для родителей неожиданностью. Возможно, они не планировали еще одного ребенка. Поэтому между отцом и матерью было напряжение по поводу того, как поступить в сложившейся ситуации. И сразу после моего рождения матери сделали операцию, чтобы она больше не имела детей. Она была этому не рада – ее вынудили пойти на такой шаг. Это имело определенное отношение к началу моей жизни, ведь она находилась в обстоятельствах, которые отличали ее от других матерей. Большинство матерей были бы просто счастливы, что у них будет ребенок, а моя мама была *вынуждена* думать о том, что у нее будет ребенок, и о том, что ей предстоит операция, которую она не хочет делать.

Никто не говорил мне об этом, но я полагаю, что после моего рождения мама проводила рядом со мной меньше времени, чем это делала бы нормальная мать. И все из-за этой операции. Также

операция привела к некоторым осложнениям в ее жизни, потому что до этого она была стройной и красивой. Очень привлекательной… выглядела как фотомодель, просто очень красивой. А после моего рождения она быстро набрала много лишнего веса. В общем, было ли это из-за ее злости, или за этим стояло что-то, связанное с физиологией, – не знаю… Во всяком случае, после моего рождения ее здоровье начало ухудшаться быстрее, чем следовало бы.

Когда я был ребенком, было много вещей, которые я видел и чувствовал, но не очень понимал. Я не понимал, что действительно хорошо, а что нет. Однажды в школе (мне тогда было лет шесть), нам показали много разных видеофильмов о вреде курения. Я был очень напуган, потому что мои мама и папа курили. А на видео показывали, как люди могут заболеть и даже умереть от сигарет. Я был действительно очень взволнован и даже пытался объяснить своим родителям, насколько ужасны могут быть последствия. К сожалению, они, как и большинство родителей, не слушали маленького ребенка в таких вопросах, как этот. В итоге курение стало причиной смерти их обоих – они умерли гораздо раньше, чем это было нужно. Они курили в машине, с закрытыми окнами и включенным кондиционером, так что… Они были не плохими людьми. Просто такова жизнь. И тогда мир только учился заботиться о своем здоровье. В то время никто не знал, что делать со стрессом и эмоциональным напряжением. Мои братья, сестра и я – мы тоже могли курить, но, к счастью, выбрали другой путь, нежели наши родители.

Мои родители были совсем разными. Мой отец был старшим ребенком в семье, и у него было больше возможностей выразить себя – как в положительных, так и отрицательных поступках. Мама же была младшим ребенком в семье и всегда держала свои эмоции внутри, как в бутылке. Они встретились, влюбились друг в друга и быстро поженились. Вскоре забота о детях, ответственность, ежедневные стрессы и рутина поглотили их. В общем, как бы это объяснить? Мне казалось, когда я рос, что в нашей семье нет гармонии. Я помню, как однажды прогуливался по улице и думал: «Почему я родился в этой семье? Почему мне не досталась какая-нибудь другая семья, как у некоторых моих друзей или знакомых?» Мама и папа не были близки… Были постоянные ссоры и разочарования друг в друге. И у меня не было ощущения безопасности. Семья не казалась мне безопасным местом. Я чувствовал себя в безопасности только с бабушкой и дедушкой.

И представьте всю ситуацию. Я был самым младшим, и поэтому в раннем возрасте получал огромное количество

агрессии со стороны братьев и сестры. Я помню, что никогда не чувствовал себя защищенным от них. Они завидовали мне, так как мой день рождения был весной, двадцать четвертого марта. Их же дни рождения были в сентябре, октябре и ноябре – сразу три дня рождения в одно время года. Им всегда казалось, что их подарки были намного меньше моих. Когда день рождения был у меня одного, они становились завистливыми и злыми из-за внушительного размера моего подарка. Так что мне было сложно расти в подобной обстановке.

Ощущение безопасности было только с дедушкой и бабушкой. У них был дом в городе Джексон (это в Мичигане), до которого можно было за час или полтора доехать на машине. Так что часто, где-то раз или два в месяц, в воскресенье, мы все собирались у них на обед. Бабушка и дедушка были консервативными, так что все было мило, но несколько строго… Я должен был сидеть за столом прямо и соблюдать те правила, эти правила. Например, нам не разрешали тянуться к другому краю стола. И было душновато. Настолько, что такой маленький ребенок, как я, не мог радоваться этому обеду. Кроме того, я был левша. Быть левшой и так-то непросто, а тем более соблюдать правила за столом. Бабушка вдохновляла меня на то, чтобы я стал правшой – и мне даже предлагали деньги за это. К счастью, меня не сильно принуждали, поэтому я решил остаться левшой, каким сделала меня Природа.

У бабушки и дедушки были разные взгляды на религию. Бабушка была очень набожна. Не то чтобы она на всех давила, но ее религиозность была во всем, особенно христианство – это была наиважнейшая часть ее жизни. Дедушка же не был так погружен в религию. Он, бывало, даже ездил на мотоцикле. Его отношение к религии было, скорее, из разряда «стоит ли из-за всего этого беспокоиться».

И вся это набожность часто становилась источником конфликта между бабушкой и моей матерью, потому что маме была не нужна вся эта религия. И папу это, на самом деле, тоже не особо заботило. Но, всякий раз, когда мы ехали к бабушке, маме не хотелось там находиться. Ей не нравилась эта душная формальная атмосфера. Ей не хотелось быть слишком правильной, понимаете? Все было слишком формальным. Ей это совсем не нравилось. На самом деле ей не хотелось жить в Мичигане. Ей больше хотелось жить в таком месте как Флорида – там, где теплее, – потому что мама родилась и выросла в Калифорнии. А Калифорния не похожа на Россию, или на бóльшую часть России. Во Флориде же теплее и есть море. Больше похоже на Сочи, где будут проходить следующие Олимпийские

Игры.

Мама была несчастлива в Мичигане. Она немного сердилась. Отец хотел жить в Мичигане, чтобы быть ближе к родителям, так что мама была совсем не в восторге от такого положения вещей. У моих бабушки и дедушки было что-то вроде того, что в России называют дачей – коттедж. Это был милый домик на озере Бёрт. Там не было огорода с овощами, но зато было много деревьев – в том числе и растение под названием «ядовитый плющ». Оно было очень опасно для таких детей, как я, так как вызывало сыпь и зуд, если только прикоснуться к нему. Мы проводили там лето. Там было хорошо – мы плавали, ходили в походы, и отец, возможно, в чем-то походил на обычного русского мужчину: он любил рыбалку и охоту. Ему нравилось заниматься подобными вещами. В ранние годы я и мои братья тоже в какой-то степени этим интересовались. И это шло от отца.

Я помню, что первые друзья у меня стали появляться в школе, в возрасте шести-семи лет. Мы играли вместе, вместе что-то делали. Потом, когда мне было восемь лет, мои родители развелись. Примерно в то же время умер дедушка, и для бабушки это было большим ударом, ее мир был разрушен. Почему мои родители разошлись? Просто они продолжали жить в негативных эмоциях… Этих эмоций становилось все больше, они нарастали, как снежный ком, а родители не знали, что делать с этим. Они не были счастливы.

Моя мать уехала во Флориду, и получилась странная ситуация, потому что обычно о детях заботится мать, но нас оставили на попечении отца. Суд принял решение, что с детьми должна жить женщина – няня или кто-то, кто сможет заботиться о нас. И так было где-то в течение первого года. Но наша няня была немного фанатичной в плане религии, и моему отцу это не нравилось. Он как-то раз сходил в ее церковь – они там все что-то говорили на неведомом ему языке, в состоянии религиозного экстаза делали странные вещи. Отец был шокирован. И вскоре уволил ее. В итоге у нас не стало никого, кто мог бы заменить мать… Это было особенно сложно для меня как для самого младшего ребенка в семье.

После этого, по сути, некому было присматривать за тем, как мы росли. И это было трудное время, потому что у меня не было никакой защиты. Понимаете, если кто-то хотел ударить меня, или толкнуть, или еще что-то – я не мог защититься. И дома было то же самое. Это было дикое время в Америке, время появления хиппи… Происходили большие изменения в культуре. От предыдущего поколения, когда мужчины носили короткие стрижки, ничего не осталось. Прически, напоминавшие военную

стрижку, сменились на длинные волосы… Это было началом эры хиппи, секса, наркотиков и новой волны в музыке. Молодежь слушала рок-н-ролл, а классическая музыка уже не котировалась. Это было время всеобщей революции.

Молодые люди хотели больших перемен. Они желали все и сразу. Они были сыты по горло прежними традициями. Я был слишком молод, чтобы понять, что происходит, или чтобы быть вовлеченным в это. Единственное, что я вынес из того времени, – это любовь к хорошей, живой музыке.

Я всегда очень любил природу. Возможно, это из-за того времени в летнем домике. Домик находился на озере Бёрт, и вокруг него был лес – везде, куда ни посмотри! По ночам мы садились в машину и ехали по дороге в поисках оленей. Там в округе было много диких оленей, и каждую ночь мы старались сосчитать, сколько же мы видели сегодня. Иногда мы встречали лисицу, дикобраза или стадо лосей – тогда мы думали, что нам круто повезло. Медведи были вокруг, и мы тоже иногда видели их следы.

Так я рос, постоянно испытывая чувство глубокой любви к природе, с самых ранних лет. А рядом с нашим домом было поле, где мы гуляли, бегали, играли, пытались ловить диких кроликов. Мы могли делать все, что угодно. Это была свобода.

Также это было время больших изменений. Города стремительно росли. Свободную землю быстро прибирали к рукам, и это сильно меня беспокоило. Именно поэтому в детстве меня, как и многих людей в Америке, интересовали вопросы экологии. Американцы очень интересуются экологией. Например, каждый раз, когда ты в поезде едешь из московского аэропорта, люди обычно рассказывают о каком-нибудь фонде, защищающем дикую природу, или что-то подобное. В Америке для многих экология была больше, чем увлечением. Некоторые люди даже приковывали себя цепями к деревьям, чтобы предотвратить вырубку леса. Я не был исключением: меня страстно волновал свежий воздух и чистая вода – все это очень трогало меня. Я и сейчас очень люблю природу, новые места, знакомиться с новыми людьми. Детскую любовь ко всему этому углубил Ошо – он показал настоящую любовь к жизни! Наша прекрасная планета с красивыми и загадочными местами трогала мое сердце.

Я был довольно одинок в первые годы жизни. Так продолжалось до тех пор, пока у меня не появились друзья – то есть лет до шести-семи-восьми. А уже потом жизнь стала намного интереснее. Когда я был маленький, атмосфера вокруг часто была агрессивной и жестокой, поэтому я рос робким и застенчивым.

Сестра же была милой и доброй ко мне – но только в детстве.

В подростковом возрасте она стала агрессивной. Поэтому я редко приводил к нам друзей. Я ходил играть к ним домой, так как у нас дома, со всеми моими братьями и сестрой, это было не очень здорово. Старший брат увлекался мотоциклами, он делал свой собственный маленький мотоцикл. И когда брат учился на нем ездить – это был сумасшедший период в его жизни!

Дома была тяжелая атмосфера. Я помню, летом, на протяжении двух или трех месяцев, я очень редко бывал дома, потому что мы с друзьями жили в палатках, что-то делали вместе, оставались у кого-то из них, спали на улице и смотрели на звезды. В общем, в юности была вот такая связь с природой. Примерно на два или три километра по всем направлениям мне было знакомо каждое фруктовое дерево, все яблони, вишневые деревья, груши. Я знал, на какие из них можно залезть, а на какие нет, потому что они являлись чьей-то собственностью. В этом был элемент исследования. Я получал много радости от дружбы. С друзьями – мы дружили и играли, как обычные дети, – у нас были игрушки, мы строили песочные замки, играли в баскетбол и в футбол. В плане дружбы все было хорошо. Я был немного застенчив – думаю, из-за агрессии со стороны других. Но у меня были друзья. Было пять-шесть друзей – и этого было достаточно.

Было как-то так.

## Школа

Моей школой стала начальная школа им. Рузвельта. Сначала было что-то вроде дошкольного учебного заведения – его называли детским садом. А потом я шесть лет провел в начальной школе. Детский сад и начальная школа находились в одном здании – это было что-то типа «безопасной школы». Она более спокойная, с бóльшим контролем. Прямо рядом с ней было место для игр. Рядом находилась средняя школа им. Уолта Уитмена (куда я пошел после окончания шестого класса) – это была уже более «опасная школа», где учатся седьмые, восьмые и девятые классы. Рядом располагался парк с большими старыми деревьями, и в этом парке постоянно случались драки. Люди часто получали травмы и были избиты, а приезжие из других городов брали с собой в парк ножи и ружья, – для безопасности. Ребята там начинали много пить и принимать наркотики. Так что я знал, слышал об этом, потому что, когда ты в «безопасной школе», ты в курсе того, что происходит. Я был готов к средней школе и неприятностям в парке. Да, так и было…

Когда я ходил в «безопасную школу» (с первого по шестой класс), я наслаждался жизнью! Последние два года я выполнял

роль дорожного патруля. Каждое утро нужно было приходить пораньше и помогать остальным переходить через дорогу, чтобы их не сбила машина. Это было довольно интересно: что-то делать, наблюдать за людьми. Каждое утро я встречал людей и здоровался с ними. Еще мне нравилось играть. И бегать. Мне нравилось делать разные вещи. Это первое время – свободное время, – оно всегда было для меня моей счастливой порой. Никто не беспокоил меня, и я ощущал полную свободу.

Я помню, что, когда я рос, школа находилась за полмили, или три четверти километра от дома. И когда я стал старше, то ходил в школу пешком… Школа, по большому счету, была неплохая. В том смысле, что мы играли там и все такое. Знаете, когда днем играешь друг с другом в бейсбол, что-то делаешь вместе… Иногда я даже, можно сказать, был счастлив в школе, в окружении людей. На меня не особо давили по поводу учебы, как некоторые родители наседают на своих детей: «Ты должен делать это… Мы хотим, чтобы ты стал президентом, поэтому ты должен делать то и это…» В школе не было особого давления.

Когда я перешел в среднюю школу (с седьмого по девятый класс), это было более беспокойное время, более мрачное, потому что в парке регулярно случались драки. Люди всегда были готовы спровоцировать тебя и старались, чтобы ты попал в парк. Они хотели подраться один на один или даже втянуть тебя в драку с кем-то еще. На самом деле, я никогда особо в это не вовлекался – это не мое. Меня больше интересовали спортивные игры. Мне нравился бейсбол. И когда у меня было свободное время, мы играли в бейсбол, баскетбол или футбол. Зимой мы играли в снежки и тому подобное.

Когда я учился в седьмом классе, произошел один интересный случай. Нам дали задание создать лабиринт. Это нужно было сделать на бумаге: нарисовать что-то этакое, куда ты входишь с одной стороны, попадая в какое-то другое место, и затем выходишь через другой вход. Это как головоломка. Ты заходишь в одну дверь и должен выйти в другую, но тебе еще нужно понять, как это сделать. Мы пытались разгадать чужие лабиринты и пытались создать свои – такие, чтобы никто не смог понять, как он устроен. Тогда все были так удивлены и шокированы – они не ожидали, что я, такой застенчивый, стану единственным, кто придумает лабиринт, с которым никто не сможет разобраться. В итоге я победил и получил за это приз. Можно сказать, что это был первый сюрприз, который я преподнес людям.

Меня никогда не волновала школа, я не пытался быть лучшим в учебе. Мне это было неинтересно. Я выполнял тот

минимум домашнего задания, чтобы не было неприятностей, и забывал о школе до следующего дня. На меня особо не давили в выборе колледжа. Это было для меня свободой.

Так что для меня школа была неким минимумом. Мне не нравилось делать уроки. Мне это было совсем неинтересно. Когда заканчивались уроки, мне хотелось играть, мне хотелось бегать, и я не желал думать о школе. И я вообще не думал о школе вплоть до следующего дня. А потом, в школе, я занимался учебой, делал то, что требовалось в школе. И, в действительности, мне кажется, что это здоровая ситуация. Когда я проходил обучение в Китае, то встречал много молодых людей, которых заставляют заниматься учебой, что в итоге они полностью теряют равновесие в жизни. Более того – некоторые из них даже потеряли желание жить. Это произошло потому, что учителя работали только с их умами и упустили важную связь между телом, эмоциями и любовью.

Энергетически это довольно тупые люди, потому что они работают только головой. Они не являются цельными людьми, они не здоровы. Вот мне пятьдесят семь лет, и я по-прежнему молод. Дайте мне обычного тридцатилетнего парня – мы будем соревноваться в беге на десять километров, и я одержу победу. Хотя в последнюю пару лет у меня было не особо много времени, чтобы бегать, но просто мое тело помнит, как быть здоровым и делать разные вещи. И я в хорошей форме благодаря активному образу жизни.

В старших классах я тоже использовал свой обычный подход: как можно меньше заниматься учебой дома. Такой была моя религия: заниматься учебой дома как можно меньше, потому что мне это было скучно. Делать достаточно лишь для того, чтобы избежать неприятностей. Зачем вся эта ерунда и почему многие предметы такие нудные?.. Если было что-то интересное, я, конечно, это делал. Но, вы знаете, телевизор и фильмы были куда интереснее учебников. И повседневная жизнь, и друзья… И все эти домашние задания были для меня чем-то вроде болезни.

Это правда, так и было: мне нравилась школа, нравились учителя, наши классные комнаты. Поэтому я делал в школе все домашние задания, какие только мог. Я усердно трудился, чтобы выполнить все. Но идти домой и брать с собой все эти уроки и делать их? Зачем? Я действительно считаю, что я прав, потому что теперь детей разрушают. Их жизни спланированы – у ребенка нет времени, чтобы дышать, нет времени, чтобы двигаться, нет времени, чтобы развиваться в дружбе, развивать социальные навыки. Учеба с восьми утра до восьми вечера приводит к тому, что они становятся толстыми, тучными либо чрезмерно интеллектуальными, что тоже идет во вред мозгу. Они

превращаются в некое подобие тыквы или жирной мыши. Потому что нет драйва, нет искры, нет удовольствия – я счастлив, что сегодня я могу делать это, это, это – те вещи, которые мне нравится делать. А потом я должен немного поработать – для баланса.

Поэтому мне кажется, что в каком-то смысле у меня был баланс, которого не было у других людей. У меня был этот баланс, баланс тела и ума (знание о балансе тела, ума и эмоций пришло ко мне потом от Ошо). И я не был глуп. Я справлялся с заданиями. И особенно проницателен я был в математике, потому что… я почти не делал домашние задания после школы – я все решал сразу в школе. Я видел в математике головоломку. Если это головоломка, почему бы не решить ее? Мне это действительно хорошо удавалось. И когда пришло время сдавать экзамен по математике для поступления в университет, все в школе были в шоке. Я сдал экзамен и получил настолько высокий балл, что мне надо было посещать не полный курс по математике, а только два семестра.

## Первая работа и первые друзья

Родители меня особо не контролировали – к тому же, когда мне исполнилось восемь, у меня остался только один из родителей. Контроля не было вообще. Мои родители относились, скорее, к доверяющему типу родителей, нежели к контролирующему. Полное отсутствие контроля. Мне доверяли. Отец был немного одинок, он пытался найти себе новую любовь после развода с мамой. Не раз он приходил домой поздно ночью: с утра отправлялся на работу, а вечером иногда шел на специальные встречи. Это были встречи, на которых члены клуба смотрели фотографии больших кораблей. Мой отец любил корабли. Раньше он служил во флоте, и я думаю, что любовь к кораблям возникла именно там.

Иногда по вечерам отец посещал с друзьями паб. К сожалению, его работа находилась в другом городе. Дороги часто были перегружены, и добираться до работы приходилось иногда больше часа. Поэтому паб – это было действительно единственное место, где он мог сидеть, размышлять, искать новую женщину. Естественно, нельзя было ожидать наилучших результатов от поиска в таком заведении. Он не приходил домой рано. Я знаю, каково это – расти с отцом, который заботится лишь о материальной стороне вещей. У нас была еда, одежда и даже немного на карманные расходы. Он не любил тратить деньги. Он всегда нервничал, даже когда речь шла о самом необходимом. Он

старался покупать всего по минимуму или ждал распродаж, прежде чем купить какую-то вещь. А я был его противоположностью.

Я начал работать в раннем возрасте и придерживался такого принципа: ешь лучшую еду, будь щедр и великодушен, работай дополнительно, чтобы получить то, что хочешь. Отец был очень прижимистым, он даже кричал: «Не покупай так много хлеба! Покупай булку поменьше или найди что-то другое, со скидкой!» Он нервничал из-за подобных вещей. Но он был с нами, и он был хорошим человеком. Но работа отнимала у него много времени и сил. Да еще четверо детей – какая женщина захочет поддерживать его семью? Отец совершенно не понимал, чту обрушилось на него в браке. Никто не подготовил его к тому, что что-то может пойти не так в семейной жизни, потому что его родители были счастливы вместе, в их отношениях была гармония, и он ожидал, что в его жизни все будет так же. Поэтому неудачный брак и развод стали для него шоком. Он действительно не знал, что делать. Он был занят на работе, ведь надо кормить четырех детей. К тому же он хотел накопить достаточно средств, чтобы потом отправить нас в университеты (а учеба в престижных университетах стоила немало). Он был занят своей жизнью и тем, что казалось ему важным.

По большей части, мы, дети, росли сами по себе – что, с одной стороны, очень плохо. Но, с другой стороны, нужно поскорее начинать заботиться о своей жизни – это делает тебя умнее. Знаете, я иногда пытаюсь понять, почему в некоторых вещах я стал сильнее, чем мои друзья, – ведь поначалу я был застенчив, хотя сейчас это может показаться забавным. Но сейчас я понимаю, что мне помогло как раз отсутствие контроля со стороны родителей! Я начал понимать, что делать со своей жизнью. Ответственность была на мне самом.

В летнее время я занимался садоводством. Зимой я ходил от двери к двери, как и многие другие дети, чтобы наняться на работу по очистке лестниц, подъездов, тротуаров от снега. Я ходил по домам, звонил в двери, пока не находил работу. Мы занимались очисткой снега, потому что эти небольшие дополнительные деньги мы могли потратить на то, что хотели. А тогда мне нравилось покупать мороженое, пироги, вещи для занятий спортом, игр и подобных интересных занятий, поэтому всегда было здорово что-нибудь делать. Можно было заработать, сгребая листья в саду. В общем, получилось так, что я рано начал работать и получать удовлетворение от этого. Я всегда понимал, что если ты хочешь чего-то для себя, тебе нужно что-то для этого сделать.

В каком-то смысле, мне повезло: другим людям родители дают все, им ничего не приходится делать. И им даже не нужно бороться, что-то предпринимать, чтобы разбудить свою энергию. Им не приходит в голову, что нужно что-то делать для того, чтобы расти и становиться все более наполненным. В какой-то мере это лишает их силы, не дает им никакой силы в жизни. А я всегда понимал, что, если я должен что-то сделать, нужно для этого работать.

Мне нравились спортивные игры, мне нравилось бегать. Я был счастлив с теми друзьями, которые у меня были. И я, и братья никогда не скучали. И у нас была огромная свобода, так что я мог иногда не спать до шести утра, смотреть с Алленом телевизор. Мы делали друг другу тосты с сахаром и корицей, смотрели один фильм, потом другой… у нас была свобода. По сути, мы могли делать все, что хотели. И я думаю, что это было здорово. Мне повезло иметь столько свободы.

> Когда я оглядываюсь назад, то вижу, что это было действительно прекрасно: ты можешь делать все, что вздумается, и никто на тебя не наседает. Это абсолютно чудесно, потому что хоть ты и совершаешь ошибки, но, на самом деле, ты каждый день просыпаешься с уверенностью, что будешь делать то, что захочешь.

Таким образом, детство было прекрасным приключением. И наш дом в Америке в то время был похож на летние домики в России. У каждой семьи был один дом, а также ей принадлежали земли вокруг дома. Обычно дома были большие, а прилегающая земля – не очень. Нам повезло, потому что рядом с нашим домом росли большие деревья. У нас был большой вяз и очень большой клен. А еще одна яблоня, два кедра, одно маленькое кленовое дерево и два небольших вяза.

На нашей улице дома стояли почти вплотную друг к другу – и так по обе стороны. Я помню, что обычно бегал по газонам всех соседей вверх и вниз по улице. Мне хотелось перепрыгнуть через каждую дорожку, не касаясь асфальта. На нашей улице не было квартир. В то время квартиры были редкостью. Тогда больших зданий с множеством квартир еще не существовало, только если в Мичигане… Поэтому каждая семья жила в отдельном доме. У нас был свой дом, свой двор, своя изгородь. Я любил наши деревья и лазил по ним так часто, как только мог. Клен был просто огромным – полтора метра в ширину. Яблоки на яблоне были не очень вкусными – они были маленькие и кислые, – но мы все равно ели их. На заднем дворе у нас иногда жили кролики. И периодически мы даже выращивали немного овощей.

Я много бегал и играл в саду. Со своими друзьями и братьями я привык играть на улице, потому что автомобили не часто ездили по проезжей части. Некоторые подъездные пути к домам были целиком заасфальтированы. Некоторые представляли собой лишь две узкие полоски асфальта с большим пучком травы посередине – чтобы удобно было проезжать легковым автомобилям. Мне нравилось бегать и прыгать по дороге. Там были участки из асфальта, через которые должны были проезжать машины. Помню… я пытался перепрыгнуть их все. Некоторые были слишком широкими, и мне было сложно, но я просто бегал и прыгал. Энергия словно лилась через край. Счастье, понимаете? Счастье, движение… Жизнь была… в этом смысле она была светлой.

В общем, была какая-то чувствительность вокруг меня. Я рос в окружении природы, и у меня постоянно возникало такое чувство, как будто я – ее неотъемлемая часть… Мне нравилось помогать поддерживать жизнь, мне нравилось защищать жизнь. Когда я был моложе, я иногда работал в саду: подстригал траву. Нужно было подстричь траву возле дома, но в какой-то момент я больше не мог продолжать выполнять эту работу. Я понял, что это не мое. Выдергивать сорняки – нет, ни за что! Этот сорняк тоже хочет жить, и он тоже мой друг – как часть природы, – и я не хочу принести вред ему. В общем, тогда со мной происходили такие интересные вещи.

Помню, когда мне было совсем мало лет, я читал такие маленькие духовные книги. Они назывались *«Семена мудрости»*. «*Семена греческой мудрости», «Семена китайской мудрости», «Семена мудрости»* многих разных народов… И это было чем-то очень медитативным для меня. Мне было, возможно, лет семь-восемь. Потому что, помните, как я рос? Атмосфера в доме была очень жестокой. И я как будто искал что-то внутри, а эти книги вдохновляли меня и помогали мне заглянуть глубоко внутрь себя. И когда я смотрю на всех своих друзей, на то, что делали люди, мне кажется, что никто не двигался в жизни так, как я. Я был как ракета. А книги помогали мне вырваться из рутины, мысленно оказаться далеко от дома.

Я был счастлив; я творил, я делал разные вещи. Помню, как однажды друг пригласил меня к себе домой на ужин. Это было в пятнадцати минутах ходьбы, но я так засмотрелся на цветы, что мне потребовалось два часа, чтобы дойти. Его родители были очень рассержены: «Почему ты так опоздал?» Но все было просто… Жизнь была интересной. Знаете, всегда было что-то, на что можно было посмотреть; всегда было, чем заняться. Я имею в виду, что это было здорово, понимаете, – иметь возможность

гулять и делать разные вещи. Поэтому я играл в спортивные игры, играл в баскетбол – мне нравилось это делать, я отдавался этому полностью. Мне нравилось играть в баскетбол с друзьями, мне нравилось играть в футбол; я немного занимался борьбой и даже демонстрировал в этом виде спорта какие-то успехи – может быть, потому что с друзьями мы часто все вместе боролись в шутку. Я получил множество наград, когда играл в спортивной команде, я много раз выигрывал, и получал от этого большое удовольствие…

В Америке мы могли свободно выражать свои чувства в школе. Например, когда я был в седьмом классе, мне на протяжении пары лет нравилась одна девочка. Мы все время гуляли за ручку возле школы. Была вот такая свобода, можно было делать такие вещи. Это было здорово. Знаете, жизнь была открытой, и никто не вмешивался и не наседал на тебя в плане того, что тебе можно делать и чего нельзя. Это было просто здорово.

Рассел и Дебби (отец и мать Мано)

Мано 3,5 месяца (2 фото слева), Сентябрь 1956 года

Сентябрь 1956 год

Мано и Энн

На рыбалке с отцом (слева – направо: Мано, Брюс, отец, Аллен, Энн)

Август 1960 года (слева – направо: Мано, Аллен, отец, Энн, Брюс)

Май 1961 год (Мано справа)

На рыбалке

# Глава 2
# Юность

## Свобода

Когда я перешел в старшие классы, мои друзья все время ходили куда-нибудь выпивать или на вечеринки. А я спрашивал: «Зачем?» Я говорил: «Если я хочу с кем-то пообщаться, зачем мне для этого выпивать? Просто позвольте мне пообщаться с человеком. Если мне нравится с кем-то общаться, почему я обязательно должен выпивать, чтобы с ним общаться? Если этот человек симпатичный, тогда, если я буду пить, я не смогу увидеть его лица». Зачем? Я совершенно не понимал, почему люди вели себя так. Я не одобрял этого.

На самом деле у нас была свобода от родителей, позволявшая нам выпивать, когда хотелось. Все, что угодно. Но я никогда не пил. И братья с сестрой почти никогда не пили. У нас была свобода, но нам не хотелось выпивать. Да, это интересно. И в каком-то смысле, определенное давление может заставить людей делать плохие вещи. Но поскольку у нас и так была свобода, мы в этом не нуждались. Для чего это? Почему я должен пить? Чтобы делать глупые вещи и чувствовать себя крутым? Или я должен пить просто потому, что люди хотят от меня этого? Но почему я должен подчиняться этому давлению? Я всегда боролся за свою свободу. И не давал людям пускать дым мне в лицо. Конечно, вы можете совершать разные пагубные действия, если хотите. Я же не собирался втягиваться в это. Это было бы глупо. А жизнь слишком хрупка.

В общем, я рос в атмосфере свободы. Я до сих пор помню большие возвышающиеся надо мной деревья. Когда у меня было время, чтобы совершать пробежки, я всегда выбирал лес или место с большими деревьями. Там, где я рос, все еще было множество больших деревьев. Теперь в новых районах все большие деревья срубают, заменяя их маленькими деревцами и

кустами, но, конечно, они уже не дают такого ощущения. К счастью, там, где я жил, у нас росли большие деревья. Наш район был единственным жилым кварталом, который сохранил эти большие деревья.

По иронии судьбы и к счастью для меня, то же самое было в Международном медитационном курорте Ошо в Индии. Курорт Ошо расположен в квартале Корегаон парк – единственном районе в городе, где растут большие деревья. В Международном медитационном курорте Ошо деревья совершенно потрясающие. Они всегда зеленые, а иногда туда прилетают попугаи. Этот район занимает большую площадь, примерно километр на километр. Я очень ценю деревья: они дают нам энергию. Я был счастлив жить среди зелени. Я любил природу; мне нравилось спать на свежем воздухе.

Когда я достаточно подрос, чтобы действительно хорошо кататься на велосипеде на далекие расстояния – примерно в тринадцать лет, – я начал свои первые путешествия. С друзьями мы просто уезжали: брали велосипеды, немного денег и отправлялись на природу, взяв одеяло, за тридцать-сорок километров. Ехали в какой-нибудь парк или на озеро и делали, что хотели. Не было ничего и никого, кто бы переживал по поводу того, что ты не ночуешь дома. Мы делали все, что душе угодно. Мы были свободны и могли сами выбирать, в какое путешествие отправиться. Это довольно здорово – иметь такую возможность: «О, я хочу поехать сюда», «Я хочу поехать туда»… Это было очень хорошо.

То время было для меня как прекрасный сон. У меня была свобода, у меня были друзья. Я вступил в спортивную команду, участвовал в командных забегах среди старших классов. Один друг сказал мне: «Почему бы тебе не заняться бегом? Бегай на длинные дистанции». И я сразу ответил: «Хорошо». И начал учиться бегать. Я был членом спортивной команды, где нужно было бегать где-то пятнадцать-тридцать километров ежедневно. Дистанции были около четырех с половиной-пяти километров, но на тренировках мы бегали больше. И перед своей первой попыткой бежать я очень сглупил. Я знал, что мне предстоит бежать, и наелся до отвала – полагая, что это придаст мне сил. Где-то четыре банки консервированных слив вместе с сиропом. Я думал – я же волновался! – я думал, что мне предстоит совершить что-то действительно сильное и что мне нужно много энергии, много еды, чтобы я не устал. А это была моя первая дистанция, в двенадцать километров. Я просто объелся, и когда начал бежать, то выглядел, как беременная женщина, а спустя десять минут у меня так сильно заболел живот, просто невообразимо. Как я мог

просто побежать, не думая о том, что произойдет со всей той едой в моем желудке? Через десять минут я так устал, мне было так плохо… но я продолжал бежать. После этого я уяснил, что не нужно есть так много слив.

> Я помню, что Ошо сказал, что если человек бегает как минимум по двадцать минут в день, в его теле возникает аура радости.

А вообще, бег доставлял мне много радости в жизни. Это было здорово, потому что я бегал каждый день, выходил на улицу, встречался с природой и бежал… Я бегал в самых разных местах и с разной скоростью. Иногда у меня возникало ощущение полета.

Бег – это отличное занятие! Я много бегал, я пробегал километров двенадцать каждый вечер – у меня был специальный шестикилометровый маршрут по городу. Я пробегал его дважды за один вечер или иногда бежал в лес. Я делал то, что хотел делать. Я думал: «Раз мне нужно это сделать, я сделаю». Двенадцать километров – и я шел спать. И был счастлив.

Первый год в команде я был… это было забавно. Один мой друг – он был из тех неприятных парней, заносчивый, с большим эго – он отпускал разные шуточки в мой адрес и насмехался: «Я быстрее тебя», и все такое. Он был очень, скажем, жесток в этом отношении, всегда хотел быть лучшим во всем. И это было не очень здорово. С друзьями мы могли бегать вместе, приятно проводить время, вместе заниматься разными делами, но он был высокомерен и слишком озабочен соперничеством… Но мне нравилось бегать и я благодарен ему, что он показал мне, что такое бег.

Но потом, на следующий год все поменялось. Я был в нашем загородном коттедже на озере Бёрн с моей бабушкой. Я бегал очень далеко. Я наслаждался этим. Я выбирал извилистую дорогу с большим количеством холмов, которые находились за озером. Я дышал таким свежим воздухом и набирался все больших сил, бегая по пятнадцать-двадцать километров почти каждый день. И когда на следующий год я вернулся в школу, я был так силен и так быстр – что побеждал почти во всех соревнованиях, и меня даже выбрали лучшим игроком года. Это было не очень весело, потому что люди завидовали. Для меня истинным источником удовольствия были совместные занятия и чувство чего-то необъятного в своем сердце. Однако в школе это был тот возраст и то время, когда люди были одинокими и враждебными по отношению друг к другу. И все пытались выглядеть лучше, чем кто-то другой. Глупо, конечно. Но я всегда был по-своему

счастлив.

В общем, в старших классах мне нравилось бегать; я любил быть активным спортсменом. Мне это нравилось, но я не видел себя спортсменом в будущем. Люди были разные в классе – ты был либо спортсменом, либо интеллектуалом, либо ты был безумным хиппи. И я сказал: «Я ничего не хочу, мне не нужно ничего из этого… Просто оставьте меня вне игры. Я просто хочу быть собой, быть дружелюбным. У меня есть один друг, другой друг, и я не хочу соперничать, доказывать, что наша школа лучше, чем другая. Я просто хочу проживать жизнь». В этом смысле мне очень повезло, потому что я был здоров и имел независимый ум. Я мог бегать, дышать. У меня были собаки – пара собак. Я очень любил собак. Одна была белая с черными пятнами. Ее звали Йолер, и я брал ее с собой на пробежки. Такая средне-большая… И была еще одна, по кличке Немо – черная собака.

За это я всегда благодарен. Я рос вот так, в атмосфере такой большой-большой свободы. Поддержкой для меня был дом, где можно было жить, и отец, который о нас заботился.

## Атмосфера в семье

Отец был напряженным. Он был нервным, иногда кричал, если что-то шло вразрез с его идеями или если что-то его расстраивало. Например, если с утра сестра забывала сделать ему сок или еще что-то, перед тем, как он уходил на работу, он орал, чтобы разбудить ее. Он требовал свой сок. На это уходило больше энергии, чем на то, чтобы сделать все самому. Он не делал так намеренно, просто он был очень нервным. Все потому что он много работал, и ему приходилось ездить на машине в Детройт, проводить за рулем по полтора часа. В общем, он был очень напряжен. Но он никогда не говорил ничего вроде: «Вы плохие дети, вы то, вы это…» Ничего подобного. Он любил детей по-своему, и это ему хорошо удавалось.

У меня такое ощущение, что никогда не бывает «хороших» разводов. Либо они случаются, но очень редко.

Особенно трудно, когда есть дети – тогда развод всегда сопровождается либо нарушениями в эмоциональной области либо неверием в любовь. Между моими родителями был серьезный конфликт, почти драка, и они расстались в тот же день. Странное дело: после расставания они никогда по-настоящему не сказали ничего плохого друг про друга перед нами, детьми. Не было ни осуждения, ни обвинений, ни упреков. Они только сказали, что у них ничего не получается. Даже после

их развода не было никакого давления – мол, вы должны выбрать одного из родителей. Они отнеслись к этому просто. И это сильно отличается от той ситуации, в которой растут многие люди по всему миру, когда в случае развода возникает злость, тяжесть – особенно, если ты должен выбирать… У нас ничего подобного никогда не было. Мы просто любили обоих родителей, без осуждения. Было так: мама ушла, мы скучаем по ней, понимаете, – папа по ней не скучал, а мы скучали… В этом смысле не было никакого давления. Мы могли любить обоих родителей и были свободны в своем выборе.

Давление я испытывал со стороны своих братьев и сестры в течение нескольких лет. Потому что, как мне кажется, сестра в некоторых моментах чувствовала себя незащищенной. Я не знаю, как это произошло, потому что, по-моему, она никогда не конфликтовала с двумя другими братьями. Но мои отношения с ней в какой-то момент стали очень опасными. К сожалению, Энн начала принимать наркотики. И в большом количестве. В то время многие экспериментировали и делали разные нездоровые вещи. Два брата – может, они и пробовали что-то время от времени, но, к счастью, не увлекались этим. А сестра подсела на наркотики. И поскольку никого не было дома, она устраивала вечеринки, где люди пили и делали все, что хотели. Приходя домой, я был в шоке – мне хотелось вышвырнуть их всех вон. Но когда тебе, скажем, десять лет, ты не так силен, как все остальные… А ей всегда хотелось ругаться и бить меня. Так бывало всегда, и я был в трудном положении, это было время непрерывной пытки. Мне не хотелось драться. Кто захочет ударить женщину? Как это? Я чувствовал, что «мальчики не должны драться с девочками». Это не в нашей культуре!

В Соединенных Штатах в то время такого не случалось – никто никогда не думал о том, чтобы ударить женщину. В США в то время все было иначе, чем с большинством людей в мире. Если мужчина ударит женщину, он отправится в тюрьму. В общем, этого нет в культуре. Я знаю, что в других странах иная ситуация, многие родители применяют физическую силу по отношения к своим дочерям, а муж запросто может ударить свою жену… К счастью, я рос в той культуре, где подобное было невозможно. Может быть, из-за того, что у нас достаточно свободного места, дома расположены дальше друг от друга… Меня просто возмущала сама мысль, что мальчик может ударить девочку. Так что мне приходилось постоянно защищаться в драках, чего мне никогда не хотелось.

И в ту пору, когда мы были подростками, я пытался, я старался избегать неприятностей и как можно больше времени

проводить вне дома. Отец ничего не знал. Он просто приходил домой и, если ты был дома, то хорошо, а если тебя не было дома, он верил, что с тобой все в порядке. Отец верил. Он не знал, что я прошел все круги ада, ведь подобные вещи не случаются в детстве. Отец был более защищен.

Но однажды – в тот период, когда сестра пристрастилась к тяжелым опасным наркотикам, – отец каким-то образом узнал об этом. Но он не разозлился, он повел себя наоборот. Ему было интересно узнать, в чем же проблема. Ведь он не сталкивался с подобными вещами в своем поколении. Он собрал нас с братьями и сказал: «У вашей сестры проблемы, ей нужна помощь». И каким-то образом очень скоро сестра справилась с зависимостью и перестала принимать наркотики.

Многие люди были пойманы в эту ловушку… Моей сестре повезло, что она смогла справиться с этой проблемой так быстро. Это было время хиппи, и все увлекались, кто чем. Мой отец был очень удивлен произошедшим. Мы ожидали, что он будет в гневе, но он повел себя иначе. Он сказал: «У нас проблема. Все должны постараться помочь». Что-то произошло в его душе. Это было хорошо. Сестра была умной, и она сама с этим справилась. Она нашла в себе силы оставить эту разрушающую зависимость. Она почувствовала этот мир. Она поняла, куда направляется. Я счастлив, что Энн тогда сделала свой собственный выбор! Она была буддисткой и вегетарианкой. А потом, позже, она съехала от нас: переехала в другой город, поступила в университет, стала работать водителем автобуса в Энн-Арборе. Это один из самых прекрасных городов штата Мичиган. Энн стала полностью независимой женщиной.

Но, к сожалению, этот период жизни погубил многих неопытных молодых людей: наркоторговцы пытались поймать и подсадить их на наркотики. К несчастью, моя сестра также попалась и была на наркотиках в течение нескольких месяцев. Но для меня эти вечеринки и все эти люди в доме – это было просто ужасно. Я ненавидел их всех и хотел вышвырнуть вон. Мне не хотелось идти домой, и я не шел, когда у меня была возможность. У меня были друзья, я мог заниматься разными делами, но мне не хватало безопасного дома все эти годы. Это длилось всего три года – но казалось, что целую жизнь. После окончания старших классов сестра уехала. В Америке это было своеобразной традицией – уезжать после окончания школы.

Немного позже Энн вышла замуж. Ей хотелось выйти замуж не так, как обычно делают, не по традиции. Она выбрала буддистскую свадьбу. В ней никогда не было слишком много традиционной религии, несмотря на то, что бабушка была

религиозной. Энн была ярой противницей религиозности, хотя Америка полна религии, религия повсюду, и она может душить людей – душить очень сильно. По телевизору – тоже одна сплошная религия. Но, к счастью, на нас религия не оказывала сильного давления. Так вот, сестра становилась все большей и большей сторонницей буддизма, это было интересно. Также она была вегетарианкой. И она говорила всем: «Не ешьте мясо – это убийство! Что вы делаете?» Мне было тогда десять лет, и я был совсем маленьким ребенком. А моя Энн постоянно говорила мне эти вещи. К сожалению, в тот момент мы не очень к ней прислушивались – нам казалось, что мы и сами все знаем. Пробуждение внутренней тишины, вегетарианская пища – было слишком много всего нового, чтобы понять и принять это. Позже все это снова пришло ко мне, пришло от Ошо. Но на самом деле моя семья положила тому начало. Индивидуальность Энн тронула меня, и я начал думать о том, что жизнь может быть самой разной. Этот импульс я получил от Энн. Энн была неким катализатором: всегда открытая для чего-то нового, увлеченная восточной религией, вегетарианством, путешествиями и изучением новых культур.

Я помню многое о том, как ходил на рыбалку, бывал на природе с отцом и братьями. Старшему брату, Брюсу, надоело ходить на рыбалку. Ему это не нравилось. Ему хотелось искать девчонок, подружек. Но второй брат, Аллен, отец и я – мы почти каждый день ходили на рыбалку, сидели в лодке, плавали через озеро, что-то делали. Было здорово просто быть вместе, понимаете, и мы были счастливы… Я очень хорошо помню то время…

Помню, однажды брат с отцом невзлюбили одну разновидность рыбы. Она им не нравилась, потому что съедала всю остальную рыбу. Ту, вкус которой им нравился, они считали «хорошей рыбой». А другую – «плохой рыбой». Мол, она не так вкусна и тому подобное. И вот как-то они поймали одну из тех «плохих рыб» и положили ее в лодку – они просто ждали, когда она умрет. А я понял, что это была «плохая рыба» и что они не хотели, чтобы она снова оказалась в воде, поэтому и решили избавиться от нее. Я это понимал, но я смотрел на эту рыбину, и мне… мне было очень жаль ее. Я также знал, что у меня будут большие неприятности, я знал это. Я знал, что если брошу эту рыбу обратно в воду, мне придется выслушивать отборную брань. И я просто наблюдал за собой – как я поднимаю рыбу и бросаю ее в воду. И на меня кричали, сильно. Но я был счастлив, потому что я не хотел позволить этой рыбе умереть.

И что произошло потом – в определенный момент все

съехали из дома. Я один остался с отцом, иногда у нас еще бывал брат. И внезапно воцарился покой. Я был там один – и это были хорошие отношения. Старший брат обзавелся детьми, он жил где-то в тридцати километрах от нас. Сестра уехала. Второй брат иногда оставался дома, а иногда его не было. Так что, можно сказать, в старших классах я наслаждался полной свободой.

## Первые путешествия

Когда мы учились в старших классах, нам было по шестнадцать-семнадцать лет, отец купил мне машину – старую машину. Но мне казалось, будто у меня появилась новая свобода. Что ты хочешь делать? С другом мы решили, что поедем в Калифорнию – отличная идея! Поедем на машине в Калифорнию! То есть тебе шестнадцать-семнадцать лет, у тебя есть машина и ты говоришь: «О'кей, я хочу проехать на машине десять тысяч километров, чтобы добраться до Калифорнии, а потом прокатиться по всей Америке», – и ты едешь туда на три недели. Хорошо. Езжай и сделай это. В этом был особый авантюризм, это было волнительно и захватывающе! Мы просто делали все, что хотели. И это была отличная поездка: вокруг горы, океан, парки.

До этого автостоп долгое время был единственным способом долгих путешествий. До того времени, как у меня появилась машина, если я хотел куда-нибудь поехать, я ехал автостопом. В Америке это более опасно. В России люди останавливают машину и говорят: «Хорошо, сто рублей или чуть больше в зависимости от того, куда вам надо доехать…» – и это безопаснее. Но в Америке – намного опаснее. Тебе может попасться какой-нибудь идиот, поэтому нужно иметь определенные экстрасенсорные навыки и способности. Нужно очень быстро посмотреть и почувствовать: это плохой человек или хороший? Потому что ты всегда можешь выбирать, ехать тебе на этой машине или нет.

И мне всегда как-то везло, или же я «вытаскивал» из людей их лучшие качества. Не знаю, что это было. Такие путешествия были действительно опасны, потому что ты ловишь машину днем и ночью – вот как тогда путешествовали. Не было денег, чтобы поехать куда-то на автобусе. Если мне хотелось куда-то поехать, скажем, к маме во Флориду, (это было около трех тысяч километров), я путешествовал автостопом. Это было самым быстрым, увлекательным способом добраться до любого места – но и самым опасным. Я имею в виду, что там полно сумасшедших людей.

Помню, однажды меня подвозил один парень, бывший военный. Он подъезжает к заправке и говорит: «Подержи мою

пушку». Я даже не знал, что у него было оружие. Он говорит: «На, подержи». Странный тип… Потом едем дальше. Через полчаса говорит: «Положи мою пушку сюда», – и продолжает: «Я тебя проверял». Я спрашиваю: «Зачем?» Он отвечает: «Потому что до меня эта пушка принадлежала кое-кому другому, и он пытался кое-что сделать. Все это время я держал тебя на прицеле из другого пистолета». Странный тип… Он вырос в условиях войны. Он вырос во время войны во Вьетнаме, где сегодня люди были дружелюбны с ним, а завтра могли бросить в него бомбу…

В общем, в этих путешествиях встречаются всякие разные чудаки… Они сажают тебя в машину, намереваются сделать с тобой что-то плохое, но потом выясняют, что ты хороший человек и оставляют тебя в покое, не пытаясь ограбить или спровоцировать на что-либо. В общем, это опасно. Но если я хотел что-то сделать, я это делал. И я взял с собой собаку. Я взял собаку в поездку в совершенно потрясающее место – Национальный парк Гранд-Каньон – это где-то две с половиной или три тысячи километров. Когда мне было около семнадцати лет, я решил, что уже достаточно взрослый. Мне там нравилась одна девушка. Я хотел поехать, чтобы увидеться с ней. Так что я просто взял собаку и поехал. Было много свободы, я взрослел, узнавал жизнь, встречал разных людей…

Мне всегда так нравилось встречать разных людей – самых разных, всех национальностей, всех цветов. Черные, красные, белые, желтые. Мои родители имели предубеждения против черных, они не любили черных. А мне они нравились, и у меня были чернокожие друзья. Мои родители смотрели на них свысока. Просто было такое время в истории, когда черные и белые не любили друг друга… Помните ситуацию в Америке, когда черных обращали в рабство? С того несправедливого времени мы до сих пор не достигли баланса в этом вопросе. Если бы мои родители старались увидеть в каждом человеке индивидуальность, они бы подружились с черными, ведь черные – хорошие люди.

Мои друзья и я встретили нашего первого черного друга в ресторане, обслуживающем клиентов в автомобилях. Мы обедали внутри или снаружи, и наш друг работал там уборщиком. Обычно мы помогали ему, а он благодарил нас тем, что предлагал нам еще еды на наш выбор. Почему-то мой отец имел насчет этого предубеждения, сильные предубеждения. Не знаю, почему. Может быть, потому что он рос среди белых. Но у меня были чернокожие друзья. У меня были самые разные друзья. Это здорово, это был мой выбор и моя свобода. Знаете, для меня так было интереснее, понимаете, иметь таких разных друзей… И моя бабушка, у нее

всегда было столько предубеждений. Тогда во мне зародились сильные подозрения. Как ты можешь быть религиозным и не любить этих людей? Я все время задавался этим вопросом. Я знал, что эта религия не работает. Как можно каждый день изучать, смотреть в свою книгу, молиться, делать разные вещи и носить в себе злобу по отношению к этим людям? Я не мог ничего понять. Но в то же время мне нравилось разбираться в этих противоречиях и использовать знания для духовного роста.

Когда мне было четырнадцать, мы с друзьями иногда работали ночью, разгружая грузовики. Склад находился рядом с нашим домом, и мы ходили туда ночью и спрашивали водителей, надо ли им что-нибудь разгрузить. Позже (летом, после окончания мной университета) мы с братом Алленом водили грузовик с мороженым. На грузовике был музыкальный колокол. Мы звонили в него, и к нам подтягивались покупатели. Мы продавали необычное мороженое – такое нельзя было купить в магазинах. Это было в Детройте, где в основном жили чернокожие. Все эти чернокожие дети бегали, играли, резвились, было очень оживленно. Но иногда в этом районе бывало весьма опасно. Моего брата грабили там не менее двух раз, угрожая при этом пистолетом. Брат работал в этом районе в течение многих лет. А я – лишь два месяца, может, чуть больше. Я решил, что мне нужно заняться чем-то другим. Продавать людям мороженое не было призванием моей жизни, мне хотелось чего-то большего, чего-то значительного. Работа продавцом мороженого была просто подработкой на лето – но интересной, потому что тогда я понял, что в Америке есть самые разные люди: греки, итальянцы, поляки. В России или Китае такого нет. Россия и Китай – страны-одиночки в большинстве их регионов, поэтому там не так сильна этническая напряженность, как в Америке. Америка в этом плане испытывает сложности из-за расовых предрассудков. Многим черным не нравились белые, а белым не нравились черные, и люди причиняли друг другу боль только из-за цвета кожи…

Были и другие опасности в процессе взросления. Моего брата однажды побили, когда он находился в том районе, где было больше черных. Он был с другом, у которого, к счастью, была очень темная кожа. Так что они не тронули друга, и друг смог защитить моего брата. Просто была такая энергия: были расовые бунты, разные происшествия. Такое было время – это было где-то в шестидесятые, давно, другая энергия. Были бунты, люди могли напасть на тебя. Никто не знал точно, что будет дальше. Это были другие времена, другие нравы.

Тогда я начал путешествовать автостопом. Понимаете, это опасно. Однажды Аллен приехал из Флориды ко мне, и мы

поехали во Флориду автостопом. В тот момент он жил во Флориде, рядом с мамой. Я же был единственным, кто жил дома с отцом. Аллен сказал: «Поехали со мной, повидаешь маму». И я сказал: «Хорошо». Я просто написал записку отцу: «Я еду на несколько дней на природу». Отец ни за что не разрешил бы мне ехать автостопом в такую даль, он бы стал беспокоиться за мою безопасность. Но мы это сделали: уехали посреди ночи. Представьте, каково это: ты должен бегать очень быстро, очень-очень, чтобы успеть сесть в машину, которая остановилась буквально на секунду. Потому что если тебя поймает полиция не на том участке дороги, тебе могут выписать штраф. Но это было здорово, в этом был некий азарт. Это было приключение: ты мог где-то путешествовать! Можно было действительно делать то, что хочешь в этой жизни. Ты рискуешь и делаешь все, что угодно! В общем, это было очень интересно: уехать на юг во Флориду, автостопом, впервые увидеть океан – там, в другой стороне. И снова встретиться с мамой после стольких лет разлуки – это было очень здорово. И я был рад, что смог найти в себе мужество, пойти на риск и сделать это!

## Университетские годы

Вначале я имел очень слабое представление о том, чем бы мне хотелось заниматься в жизни. Я увлекался спортом и, как и многие люди, не знал, чему мне посвятить себя. Я не мог определиться. Я выбрал направление «Экология и окружающая среда», потому что мне хотелось делать что-то хорошее для Земли. Таковы были мои ощущения: нужно делать что-то хорошее для жизни, хорошее для нашей планеты, а все остальное приложится. Я не выбрал путь обычного бизнесмена. Мне казалось, что жизнь – это что-то большее, и что мне следует рискнуть и вложить свою энергию в то, что поможет Земле, поможет людям в гораздо большей степени. Так, выбор направления «Экология и окружающая среда» был довольно трудным делом, потому что это было ново и немодно в то время. Кроме того, не было четкого понимания, где можно было бы применить навыки в этой области.

Но я был страстно увлечен экологией, я понимал, что нам нужно заботиться о Земле, и в своем выборе следовал велению сердца и интуиции. Это позволило мне выполнить большой объем работы в США – в национальных парках, за которые я очень благодарен… Это также было определенным образом связано с другим моим исследованием в жизни: мне не хотелось идти по дороге, по которой шли все остальные, и я наблюдал за тем, чем

занимались люди – бизнесмены, врачи, полицейские, ученые, исследователи, преподаватели, политики и другие, – пытаясь понять, кто из них был счастлив. Также я стремился понять, кто не счастлив, – я думал, это поможет мне сделать правильный выбор в собственной жизни…

В общем, так или иначе, мне кажется, что общение с природой наделило меня такой силой. Понимаете, было столько счастья. И когда я поступил в университет, я стал членом команды по бегу. Я сказал тем парням: «Не знаю, смогу ли я это сделать. Я боюсь, из-за тренировок у меня не будет оставаться времени на учебу». Потому что теперь я впервые переживал из-за учебы. Тогда я только-только поступил, и мне хотелось быть уверенным, что меня не отчислят. В университете я думал: «Теперь я должен работать. Теперь я должен делать уроки, потому что иначе меня отчислят, а шанс дается только однажды…» Я боялся всего этого, когда поступил в университет. Я думал: «Теперь я должен это сделать, потому что за это платятся деньги. Я плачу эти деньги, хотя на самом деле их зарабатывает отец кровью и по́том. Я не хочу, чтобы его труд пропал зря, ведь он пожертвовал стольким ради меня. Я просто обязан хорошо учиться. Мне нельзя поступать иначе. Я должен учиться достойно и добиться успеха».

И мой тренер сказал мне, что те, кто занимается спортом, лучше учатся. Я был очень удивлен. Я не особо верил его словам. Он сказал: «Если ты занимаешься спортом, ты лучше учишься». Но я-то слышал всякие истории о том, как известные футболисты провалились на экзаменах в университете и поэтому вылетели из спорта. Но тренер оказался прав. Потому что, если ты занимаешься спортом, это означает, что ты каждый день упражняешься. Ты на особом положении в университете. Другие люди – они только и занимаются тем, что ходят на учебу. Они очень ограниченные и никуда не движутся. Они чаще впадают в депрессию. Учеба-дом, учеба-дом – они теряют себя, выполняя рутинную работу… Тренер был прав. Ежедневные занятия спортом – это вызов: я должен делать лучше. Я должен бежать быстрее. Я должен прыгать выше. Это невероятно. Я должен двигать свою энергию и направлять ее не только в голову.

> Когда мы живем только «головой» – это скучно. Что ты собираешься делать со всей этой информацией в своей голове? Зачем она тебе? Это не делает тебя таким уж умным…

В тот момент я об этом не знал. Теперь знаю достаточно хорошо. Потому что у меня были обе жизни! Я хорошо учился,

был отличником в учебе и прекрасно показал себя в спорте. Но при этом я упустил одну важную часть – смысл, глубокий смысл своей жизни. Так было, когда я учился в университете. Я отлично справлялся со всеми заданиями, но при этом постепенно терял смысл своей жизни. Я не мог найти его в рутине университетской жизни. Я был успешным в учебе, в спорте, но внутри я боролся сам с собой. Я не знал, как направлять свою энергию, я только начал учиться тому, что называют Жизнью. Но поначалу вопросов было слишком много. Что делать? Ведь большую часть моей жизни занимала учеба, учеба, учеба – бесконечная учеба. И когда я закончил учебу, я почувствовал, что вот сейчас, наконец, наступит хорошая жизнь. И возможность жить креативно была своеобразной наградой. Понимаете, для меня хорошая жизнь означала работать в сфере экологии. Папа говорил: «Может, ты хочешь быть инженером, может, ты хочешь заниматься этим?», – но он не давил на меня. Он сказал: «Это твоя жизнь, твоя свобода. Ты делаешь свой выбор». Конечно, у него были свои идеи, но он никогда не давил на меня.

И так случилось, что я выбрал то, что ему было меньше всего по душе, – экологию. Потому что у моего отца был склад ума скорее республиканца. Он считал, что «мир большой и ты можешь делать все, что захочешь». А я был скорее демократом, чьи партийные идеалы звучали так: «Ты должен заботиться о Земле: сохранять чистоту воды и воздуха, не разрушать лес». У него были противоположные взгляды и противоположные идеи. Отец был весьма шокирован. Конечно, он любил природу, ему, в какой-то степени, нравилось заботиться о лесе – потому что он был охотником. И он прекрасно понимал, что его сыну нужно выбрать то, что будет ему по душе. Итак, я поступил в университет с чувством полной свободы и желанием построить свою жизнь. Для меня это было чем-то, что я любил, у меня не было абсолютно никаких амбиций и стремления к большим деньгам. Экология была тем, чем я хотел заниматься. Я знал, что она важна для жизни всех людей – таков был мой взгляд на эту науку.

Еще в школе я хорошо решал головоломки, и это помогло мне в дальнейшей учебе. Потом, когда я учился в университете, все мои друзья сдавали математику – год за годом была одна сплошная математика… Четыре года в университете и три из них они решали математику, математику и еще раз математику… А мне нравились головоломки, поэтому мне пришлось сдавать математику только дважды. Это были самые сложные два раза. Самые тяжелые… Я сказал: «Хорошо. Мне все равно. Я попробую». И после этого мне сразу выдали сертификат по математике, потому что я всю ее прошел на этом экзамене.

Мне как будто везло – вроде как у меня здоровое тело, я спортсмен, а значит, мозг работает хорошо. Но я просто не зациклен, не зажат… когда пытаешься найти и ничего не видишь. Я интересовался более глубокими вещами. Я увлекался экологией и занимался внутренними поисками, поисками себя. В университете у меня была другая жизнь. Я жил в университете, а он был действительно огромным – сорок пять тысяч человек. Университет штата Мичиган – это был рай бегуна. Ему принадлежал такой огромный университетский городок, в котором километры за километрами находились сельскохозяйственные и лесохозяйственные участки. Я мог бегать там, заниматься спортом и исследовать природу. Предметы в университете были для меня интересными, и я страстно хотел учиться.

Я был одержим учебой. Меня все интересовало, включая здоровье и питание. Я был счастлив, что мне не приходилось впустую тратить время в университете, чтобы заниматься математикой и снова математикой. Все мои друзья стонали от такого объема заданий, страдали, проваливались или сдавали… Со мной было все наоборот. Я сдавал все самым первым. Я мог заниматься другими вещами, которые мне нравились и казались важными – например, экологией, альпинизмом и здоровым питанием и другими подобными вещами.

В то время, учась в университете, я наблюдал за людьми, чтобы понять, как они живут. Я наблюдал за студентами, профессорами, сотрудниками университета, и каждый из них давал мне определенное представление об их жизни и том, верное ли направление они выбрали. Я смотрел на профессоров не только как на своих преподавателей, но и на то, какими людьми они были. Нашли ли они смысл своей жизни? Была ли их жизнь яркой и насыщенной? И, на мой взгляд, никто из них не жил такой жизнью, о которой я мечтал. Никто из них будто так и не нашел свой единственно верный путь в жизни. Никто не выглядел увлеченным – я не видел ни одного мужчину или женщину, которые бы светились изнутри, которые заряжали бы своей энергией остальных. Я не видел никого, кто мог бы вдохновлять.

Был один учитель, Кевин Готтлиб, который был очень силен. Он читал лекции по предмету «Политика экологии». Кевин был очень сильным, очень вдохновляющим, но все равно ему недоставало двух важных вещей: медитации и восточной мудрости. И в нем не было огромной любви и сострадания – всего того, что я позже нашел у Ошо. И, тем не менее, Кевин был далеко впереди всех с его страстью, ясностью и смелостью, так

что я должен упомянуть его здесь.

Спортивная команда. Мано – в третьем ряду слева

Юность

Соревнования. Мано – № 210

226
210

# Глава 3
# Поиски пути

## Первые медитации

Каждое лето наступали каникулы – отдых от учебы. И однажды летом, когда мы с другом поехали на машине отдыхать на природу, мы встретили одного вдохновляющего человека. Он показался очень медитативным человеком – в действительности, это был мой первый опыт встречи с кем-то, обладающим такой сильной медитативной энергией. Я узнал, что его звали Джереми и что он бросил армию, уйдя в медитацию и погрузившись в одиночество. А здесь, в лесу, он отдыхал со своими собаками, с огромной страстью и неимоверным терпением пытаясь достигнуть внутренней тишины. Он стремился исследовать самого себя, свое «Я». Это восточный подход к пониманию жизни: открыть своего внутреннего будду, свой внутренний огонь, внутренний свет. Безмолвный, в ожидании – восточный стиль, буддистский стиль… И однажды он нашел что-то и решил поделиться этим со мной. Всего два-три часа, но они сыграли очень большую роль в тот момент. Я бесконечно благодарен за этот первый опыт – возможность быть рядом с таким осознанным, медитативным человеком. И он дал мне книгу Германа Гессе о Сидхартхе: там описывалась история трансформации Сидхартхи в Гаутаму Будду. Это была популярная книга в Америке, но я никогда не видел ее раньше.

Джереми обладал особыми, медитативными качествами: он был расслабленным, и что-то было в его глазах, присутствие чего-то внутреннего… Я чувствовал, что с ним произошло что-то очень важное. Я был потрясен и удивлен. Я встречался и беседовал с ним. Мы разговаривали по несколько часов. И еще в то время, когда я учился в университете, очень быстро приобретало популярность другое большое «явление» – Карлос Кастанеда.

В России это имя действует на людей, как гипноз, – он очень

популярен. Его книги очень интересовали меня – это был совершенно иной угол зрения. Может, из-за этого, а может, из-за чего-то другого, я решил работать с американскими индейцами. И поскольку я занимался экологией, природой, у меня была реальная возможность участвовать в программах в разных частях страны.

Я работал в различных национальных парках и с различными памятниками. И одним из мест, куда я попал на работу, была резервация индейцев Бэй Миллс на берегу Высокого озера. Потом я работал с индейцами – в разных местах, начиная с Мичигана и заканчивая Северным полуостровом. Я работал с ними в течение трех месяцев. И я встретил одного мощного человека, духовно сильного человека, который играл на фортепиано и пел, – очень сильного. От него исходила очень мощная и всеобъемлющая энергия. Его звали Арт. Еще он иногда курил сигареты. Это было очень интересно – он был, пожалуй, самым сильным человеком, самым энергетическим, если можно так сказать, из всех, кого я встречал… Понимаете, у людей есть тела, но сами люди – не сильнее, чем их тела… А Арт был другим. Он был сильнее своего тела.

Я прожил с американскими индейцами больше трех месяцев, занимаясь разными делами. Мы ремонтировали дома, изучали экологию, учились заботиться о себе. Я начал ощущать вкус немного другого мира. И я показал Арту техники Кастанеды, и он сказал: «Это все чушь». Арт вошел в мир мистики задолго до меня. Он не обманулся бы кем-то вроде Кастанеды. Арт всегда был интересным и дружелюбным. Он был самостоятельным цельным человеком с четким пониманием того, каких опасностей можно ожидать от жизни.

В течение всего предыдущего года я выполнял одну из техник Кастанеды – ту, когда ты идешь и одновременно расслабленно смотришь вокруг… Это была визуальная техника, при выполнении которой ты можешь видеть ауру окружающих тебя живых существ. Я выполнял ее в Энн-Арборе, Мичиган, – городе, где жил тем летом.

В то время Кастанеда был очень популярен. Его учение было увлекательно, потому что включает мировоззрение индейцев, некоторые новые подходы к жизни и рассматривает путь воина как духовный путь. Это цепляло людей, потому что в этом все же была правда. Но все же суть его учения представляла собой некую «духовную фантастику», которая одновременно цепляла и запутывала людей. Многие люди впоследствии были разочарованы его учением и смущены, что так слепо поверили ему, потому что все это было вымыслом. Далекими от реальности

вещами. Может, в них есть немного, очень немного реального, но, по существу, это вымысел.

Когда ты только начинаешь изучать что-то, ничего не зная о жизни, все кажется тебе реалистичным. Но для меня техники Кастанеды – вымысел. Есть другой мистик – Ошо. И с ним все по-другому. Когда я впервые приехал к Ошо, когда я увидел Ошо, это было невероятно. Я чувствовал энергию, свет, ауру Будды и всех окружающих людей. И в тот мой первый приезд в Пуну, в Индию, я сказал: «Я вернусь через три года». Я был не очень умен тогда – просто в том возрасте обычно хочется сделать и это, и то. Я хотел пожить на Аляске, хотел поехать посмотреть тех кастанедовских индейцев… И я не думал, будто жизнь не собирается подождать меня. Понимаете, это как бы… когда твоя жизнь слишком распланирована. А позже я услышал, как Ошо сказал нечто такое, что мне очень помогло. Он сказал: «Это чудо, как Кастанеда, который знал, может, один процент от всего Знания, который не знал Истины, написал такую хорошую выдумку. В одном проценте Кастанеда, возможно, не ошибался. В общем, в одном случае из ста Кастанеда мог быть прав». И Кастанеда всех этим зацепил в своих книгах. И это было интересно, потому что дало мне свободу. Я думаю, что только Ошо мог дать нам ясность в этом вопросе. Ошо, казалось, специализировался на том, чтобы вытаскивать людей из разных религиозных выдумок – я имею в виду не только Кастанеду. До этого, когда я читал книги Кастанеды, я не знал, что было реальным, а что нет. Я просто подумал, что мне нужно стараться и развиваться в этом направлении. Книги Кастанеды представляли собой смешение самых разных подходов – это и пленило людей, которые искали новый образ жизни.

Да, вначале это было для меня интересным приключением. Но теперь я счастлив, что не углубился в учение Кастанеды, а нашел Ошо, благодаря которому приобрел глубокий и полезный опыт. Любовь, медитации, работа с эмоциями дали мне новую жизнь.

Кстати, о любви. Я вспомнил одну историю – про скунса на берегу. Я шел вдоль пляжа, что недалеко от небольшого городка под названием Южная Лагуна, штат Калифорния, и заметил что-то на песчаной скале. Там росли небольшие кустарники, и среди них я обнаружил скунса – скорее всего, он сбился с пути. У бедняги голова застряла внутри бутылки йогурта «Yoplait», я подумал, что он может умереть от удушья или истощения. Медленно, как только мог, я подошел к скунсу – очень тихо, без единого звука. Когда я был достаточно близко, то попробовал освободить его. Как вы знаете, скунс защищается, обливая своих

врагов и невероятно противным химическим веществом, и потребуются недели, чтобы избавиться от этого запаха. Поэтому я решил действовать быстро: схватил бутылку с йогуртом и нажал на нее. К моему удивлению, скунс тут же подлетел в воздух и приземлился на меня сверху. Я скинул его на землю, отбежал в сторону и стал спускаться вниз по скалам, чтобы избежать его «химической атаки».

Спустившись с обрыва, я посмотрел вверх. К моему удивлению, голова скунса по-прежнему была «заперта» в бутылке. Скала был достаточно крутой, и мне пришлось лезть наверх около 30 метров. Зато я морально подготовился для второй попытки. Подойдя максимально близко к скунсу, я схватил бутылку и изо всех сил стал тянуть ее наверх. Раздался громкий хлопок – и вот я уже бегу вниз по склону с бутылкой из-под йогурта в руке. Я подождал немного, а потом решил вернуться, чтобы посмотреть на скунса поближе. Его взгляд просто светился любовью – я никогда не видел подобного в глазах животного. Скунс был свободен, и, безусловно, ощущал любовь и благодарность по отношению ко мне. Скунс был свободен, а я был счастлив!..

Рядом с Ошо все становится понятно так быстро. Потому что Карлос Кастанеда – это лишь книга. Вы не встретите Карлоса Кастанеду – он словно не настоящий человек. Он не стоит где-то там, впереди, где все его могут увидеть и найти. Например, если кто-то хочет увидеться со мной или с вами, они могут увидеть нас, мы настоящие. Ошо тоже настоящий. Вокруг него собирались тысячи людей, они делали его медитации и трансформировались – и продолжают трансформироваться. Карлос Кастанеда – это в большей или меньшей степени выдумка. Вы просто читаете плод чьей-то фантазии: в ней нет силы, нет реального человека, нет такого большого дара людям.

Люди всегда знали, где находится Ошо… Он создавал техники медитации, разговаривал с тысячами людей. Он критиковал все религии, которые ему не нравились, – он критиковал все, что, как ему казалось, ограничивало потенциал людей. Его можно найти. Любите вы его или ненавидите, его можно найти. И он подарил революционные техники – такие как *Мистическая роза Ошо, Динамическая медитация*. Ошо можно найти – а Карлос Кастанеда скрыт. Вы читаете его книгу и думаете: «Хорошо, возможно, я попробую это, может, мне повезет» – и все ищут что-то, чего не существует. И многие люди приходят из-за этого в состояние внутреннего хаоса. Они становятся беспокойными, потому что пробуют эти техники, но они не работают. Это не те современные техники, которые на

самом деле можно выполнить и получить ошеломляющие результаты. И где же Карлос Кастанеда, где?.. До него нельзя добраться. И если вы глубже вникнете в его книги, то поймете, какой там царит хаос. Вы увидите в них столько стресса, связанного со встречей мужчины и женщины, и такое эго, проявляющееся в отношении Ошо и медитации… Эта вещь лишь для первых шагов.

Мне это было интересно. Но, к счастью, я скоро потерял к этому интерес. Я пытался делать эти техники совсем недолго – наблюдал за своей энергией и ждал, к чему все это приведет.

## Раскрытие способностей

Во мне открывались какие-то новые чувства, какие-то переживания. Необходимость чувствовать что-то большее. Иногда я удивлял сам себя: у меня как будто появлялись особые силы в чрезвычайных ситуациях. Я не знал об этом, но это действительно было так. Когда мы ехали на машине, перед нами на шоссе возникло большое облако пыли и что-то в этой пыли – что-то, похожее на большой грузовик. Через секунду я понял, что это и был большой перевернутый грузовик.

Итак, там был такой большой грузовик, с молоком, он вез молоко. Это была огромная автоцистерна, водитель не справился с управлением, она перевернулась и разбилась, прямо посредине дороги. И нам пришлось остановиться, потому что была перекрыта вся дорога. Отовсюду лилось молоко, а люди просто стояли там и смотрели. Я вышел из машины, посмотрел и сразу же, первое, что я сделал, – побежал к той штуковине, закрыл крышку, и молоко перестало выливаться. Галлоны молока, один за другим, выливались из разбитой цистерны каждую секунду, а я взял и остановил этот молочный поток. Все были удивлены: кто этот подросток, который полез в разбитый грузовик? Никто не мог этого сделать – все боялись. Но я просто пошел и сделал это. Как будто я этому обучался – как будто кто-то показал мне видео «Что нужно делать, если вы увидите аварию с молоковозом: спасайте молоко». Я не знаю, почему, но я просто остановился и сразу же сделал это.

В общем, у меня есть некая способность действовать в чрезвычайных ситуациях. Я активизируюсь.

Я любил приключения. Когда я учился в университете, мы с Алленом и одним из его друзей ходили на одну спортивную выставку. Там были различные палатки, такие вещи, как куртки, сохраняющие тепло, и много других вещей, которые можно было купить, – все связанное с кемпингом и походом. Мне это всегда

нравилось. В университете моим любимым направлением была экология, поэтому все, что было связано с природой, я воспринимал с восторгом. Летом мы всегда устраивали кемпинг, занимались греблей на каноэ, ходили в походы или находили другие возможности быть ближе к природе… Мне это просто нравится: и каноэ, и рафтинг, и катание на лыжах зимой.

Но на этой выставке было еще нечто такое, чего я никогда раньше не видел. И я не мог уйти оттуда просто так. Там был медведь – такой большой бурый медведь, из тех, которые водятся на Аляске. И с этим медведем можно было побороться. Это был не бокс, а именно борьба. И тот, кто победит, получал приз в пятьсот долларов. Это были большие деньги по тем временам, огромные деньги. Я просто сказал: «Как мне записаться на участие?» Понимаете, медведь большой, он опасен. Он может убить человека, если что-то взволнует его. Конечно, у этого медведя не было когтей, но его удар был очень мощным – настолько, что он мог бы проломить любому череп… Итак, я записался, и мне сказали: «Ваша очередь завтра». Такое чувство, что просто сотни людей мечтали побороться с этим медведем. Но ведь не всякий может сделать такое. Требуется огромное мужество, чтобы запрыгнуть на него и повалить наземь. Но я просто сказал: «Хорошо, я это сделаю».

Всю ночь мне снились жутчайшие кошмары. Я не мог спать. Я не мог заснуть накануне. Мне снилось, как медведь задрал меня, мне снилось, что у меня в кармане была рыба, и я дал ему рыбу в качестве отвлекающего маневра – всякие разные кошмарные сны. Это была очень страшная ночь для меня, это была поистине ужасная ночь. А на следующий день я проснулся и пошел побеждать в схватке с медведем. Я знал, что медведь очень силен. Медведь просто кладет на тебя свои лапы, и ты не можешь сдвинуться с места. Он настолько сильный и большой. Медведи большие, это был большой медведь, с Аляски. Но я разработал свою тактику схватки с медведем, я был очень решительным. Хотя что с ним можно сделать? С медведем ничего не сделаешь – он не с такими габаритами, как у меня. Я толкал его со всей силы, но ничего не происходило: как будто я пытался сдвинуть стену. Медведь был очень сильный и, одновременно, очень мягкий. Толкнуть его – это было для меня так ново и интересно: он был такой мягкий, мне нравилось прикасаться к нему, мне нравилось касаться медведя. Мне нравятся подобные вещи. Я не мог успокоиться еще три недели после этого. Это был просто большой счастливый выброс адреналина – я это сделал. И мой друг тоже сделал это. Мой брат не стал, а друг сделал – я сказал ему «иди и сделай это», и он сделал. Никто из нас не выиграл приз, но мы

отлично провели время. Моя схватка окончилась вничью, и медведь не победил меня!

В общем, у меня были такого рода приключения, мне не бывает скучно по жизни. Если бы вы сказали: «Мано, в твоей жизни осталось пять свободных дней», – я бы очень творчески подошел к их использованию – что бы я посмотрел и что бы сделал. Я бы практиковал самые разные медитации. Самое интересное, что спустя некоторое время у меня произошла еще одна встреча с медведем. На Аляске на меня практически напал медведь гризли, и после той схватки на спортивной выставке я знал, какие они большие и насколько опасными могут быть.

Это было далеко от цивилизации – рядом с горным массивом, где находится Национальный парк горы Мак-Кинли. Нам дали специальные инструкции, прежде чем позволить отправиться на прогулку, – нужно было посмотреть видео, чтобы узнать, что нужно делать, чего не нужно делать… В Америке, где существуют парки с опасными животными, всегда выполняются меры предосторожности. Итак, я посмотрел видео. Там говорилось: «Если вы встретите медведя, положите руки на голову и начните говорить». Самые глупые вещи, вроде: «Здравствуй, медведь. Как поживаешь?» Пытайтесь говорить и выглядеть большими – поэтому нужно поднять руки в воздух настолько высоко, насколько можете, так вы будете казаться больше, чем медведь. И когда в горах, далеко от людей, мы вдруг увидели медведя, я вспомнил видео и попробовал поднять руки и поговорить с ним – не сработало. Медведь просто приближался, все ближе, и ближе, и ближе. Оставалось несколько метров… И друг, с которым мы отправились на эту дальнюю прогулку, побелел. Его лицо стало совсем бледным.

Но нет, мы не убежали. Я сказал своему другу: «Не шевелись. И не беги. Это худшее, что можно сделать». К счастью, нас об этом предупреждали. Нужно просто стоять и казаться большим. И говорить. Говорить для того, чтобы не бояться. Я помню, что тогда впервые говорил с медведем. Мне нужно было оставаться абсолютно спокойным, пока медведь подходил все ближе и ближе. Я должен был продолжать диалог, а он приближался. Сто метров, девяносто, восемьдесят, семьдесят, шестьдесят, пятьдесят… А затем, когда оставалось около сорока метров, он вдруг остановился и встал на задние лапы. А я все равно продолжал говорить, глядя прямо в глаза медведю. Это было испытание моей медитации!

В тот момент я просто должен был продолжать говорить, чтобы встретиться с медведем, собрав всю мою энергию. И никто не знал, что могло произойти в следующую секунду. Но в

последний момент медведь повернулся назад и пошел к тому месту, где мы оставили свои рюкзаки. Наши рюкзаки тогда, высоко в горах, где рядом не было ни души, стали нашим спасением. Рюкзаки не представляют для медведя абсолютно никакого интереса: вся еда там хранилась в специальных защитных контейнерах. Но, к счастью, они отвлекли внимание медведя. Он подошел вплотную к краю обрыва, где лежали наши рюкзаки. У меня было такое ощущение, что медведь просто парил над землей. Он выглядел таким грациозным. Тогда я сказал своему другу: «Теперь двигайся медленно и беззвучно. Скройся из виду». И мы тихонько пошли в сторону, а когда медведь не смог нас видеть, мы побежали и спустились вниз с другой стороны, не с такого крутого утеса. Но важно сделать это в нужное время. Если вы побежите не вовремя, то вам конец. Поэтому мы шли тихонько, затаив дыхание, а потом побежали вниз с горы, оглядываясь вверх. Там с одной стороны был спуск, а с другой – отвесный обрыв.

И это было так странно, вы даже не представляете. Он был повернут в сторону обрыва – медведь – он играл с мешком, пытаясь достать из него еду. И он подталкивал мешок к краю обрыва, мы видели это. И вдруг мешок упал с обрыва. Я подумал: «О, классно», – и побежал за мешком. Я бежал, потому что это была очень большая гора. Я посмотрел вверх – и испытал самый большой шок в своей жизни. Медведь прыгнул с обрыва вслед за мешком – а гора была почти вертикальной! – и бежал или летел прямиком вниз. Тогда я сказал: «Пойдем, пока он нас не увидел снова. А то тогда нас ждут большие неприятности». И мы побежали изо всех сил.

Мы оказались в непростой ситуации. На Аляске (а это происходило там) быстро темнело, а у нас не было ни еды, ни каких-либо вещей. Я нашел ручеек, и мы быстро стали спускаться вниз по ручью. Склоны были очень крутыми, а нам приходилось прыгать с утеса на утес и переходить вброд холодную реку. Нам потребовалось шесть часов, чтобы подняться на гору, а сбежать вниз по ручью мы смогли за полтора часа. Мы боялись встретить еще медведей. Мы вернулись как раз перед тем, как стемнело, но нам еще предстояло перейти через очень холодную замерзшую реку. Вода была просто ледяной! Я положился на свою удачу и интуицию: нужно было выбрать верный путь, потому что дно было неровным, и вода могла быть тебе по колено, а через секунду ты уже скрываешься под водой с головой. Течение было очень сильным. Мы пересекли реку по диагонали, придерживаясь камней, чтобы периодически отдыхать. Река была около двухсот метров в ширину. К счастью, нас не унесло течением, и вода

доходила нам только до груди. После того, как мы оказались на другом берегу, нужно было идти еще два километра, чтобы добраться до лагеря. Но мы это сделали. В лагере нам сразу оказали помощь смотрители парка. Мы были истощены и дрожали всем телом. Утром, я поднялся на гору опять, вместе с женщиной, работавшей смотрителем в парке. У нее было две винтовки (одна из них – транквилизатор) и пистолет. Она была готова к встрече с медведем. Медведя в том месте не оказалось, но мы нашли на сосне мой рюкзак. Медведь закинул его туда, оставив несколько глубоких царапин когтями на ткани – в качестве сувенира для меня!

Некоторые моменты трогают меня, когда я о них вспоминаю. Когда я работал в Бей Миллс с американскими индейцами и когда трудился в сфере экологии, иногда случалось так, что по работе мне приходилось отыскивать определенные растения. Особые растения, которые нужны в целительстве для лечения спины или чтобы принимать внутрь. Иногда это было любопытно: наблюдать, кто первым найдет нужное растение. Но как искать эти растения? Каким-то образом у меня это очень хорошо получалось: моя интуиция подсказывала, где они растут. У меня была очень сильная интуиция в этом отношении. Мне просто приходило на ум, что это растение может быть где-то в двух километрах вниз по дороге – и вот я иду и нахожу его. Я любил получать такие задания – находить что-то на природе. Так я развивал свою интуицию.

Однажды случилось вот что. Когда я был в Международном медитационном курорте Ошо (еще до того, как Ошо вышел из тела), мы очень торопились, работая над перепланировкой одного нового здания. Это был большой высокий старый индийский особняк, если можно так сказать, и нам нужно было его переделать. Я отвечал за кровлю. Со мной на крыше работала команда, состоящая примерно из тридцати индейцев. И они меня любили. Это был не первый наш совместный проект, но на крыше мы работали в первый раз. Они сказали, что я должен быть мэром их города, так им понравился мой подход к работе. Мы работали с энергией, мы работали счастливо, и в то же время мы старались сделать работу хорошо. А нам нужно было сделать эту работу быстро.

И однажды во сне я увидел, как один человек отрезал руку электроинструментом. У меня был сильный шок. Наутро я проснулся и подумал: «Я должен что-то сделать, мой сон – это послание». Я решил, что это был знак: мол, энергия становится опасной, и скоро может произойти несчастный случай. Помните, я говорил, что в чрезвычайных ситуациях я всегда мобилизуюсь и

ищу новое решение, новый подход, новое видение ситуации? Так вот, я решил, что никто не отрежет себе руку электроинструментом во время выполнения нашей работы. На следующее утро я объявил команде, что мы не будем использовать электроинструменты на крыше в течение недели. И трагедии не произошло: я почувствовал, что что-то может случиться, и сменил энергию. И это очень интересная часть нашей жизни.

Я всегда чувствую опасность.

> Каждую секунду может произойти что-то плохое, и если мы немного поработаем с осознанностью, мы можем это изменить.

Я понял, что если бы я не прислушался к своему сну и ничего не предпринял, произошел бы несчастный случай. Но я его предотвратил, потому что сменил энергию. Работа пошла медленнее, но зато люди были в большей безопасности. Крыша может быть очень опасным местом – особенно скаты крыши со скользкими водостойкими обшивками, которыми мы покрывали поверхность, чтобы защитить ее от дождя. Можно скатиться с нее, можно упасть и разбиться насмерть, если не соблюдать осторожность. Поэтому нам давали страховочные веревки, и мы привязывали себя – это особенно важно, когда ты стоишь на самом краю крыши. Кто-то должен держать конец веревки в течение всего времени, пока ты выполняешь свою работу. Иногда тебе приходится обматываться веревкой вокруг талии, чтобы обе руки были свободными. Так, это просто был случай с моей интуицией. И я многое узнал о том, как доверять ей.

Медитации Ошо очень хорошо пробуждают нашу глубокую чувствительность. Практикуя их, мы можем понять, какие опасности в жизни нас подстерегают.

Многие люди не знают, что означает тот или иной сон и как его толковать. И они переживают во сне очень плохие эмоции – обычно это что-то из прошлого или что-то еще, что может произойти вскоре. Так что это очень полезно – делать медитацию. Она дает нам силу понять, что происходит внутри нас, включает такие глубинные уровни, как подсознание и сны.

> Это очень важно – иметь нечто похожее на экран радара внутри себя. И медитация необходима для этого.

Медитация дарит нам чистое и сбалансированное поле энергии, а также помогает нам понять, когда что-то идет не так – ваши чувства сразу подадут сигнал об этом. Я понял, что стоит

прислушиваться к своим снам. Тогда я получил сигнал во сне. У меня в работе никогда не было несчастных случаев, хотя опасные ситуации были нередки. Со мной в этих делах никогда не случалось ничего по-настоящему плохого, потому что я чувствовал опасность и был предупрежден о ней своим чувствованием.

## Пребывание в Мексике

Я задался целью понять коренных американских индейцев, полагая, что они, возможно, более укоренены в сердце, чем другие люди. И мне повезло: с одной работы меня отправили в Мичиган на озеро Верхнее, где я стал работать с индейцами племени чиппева и многому у них научился. У меня появились близкие друзья из этого племени. Я понял, как быть ближе к природе, я учился тому, как больше уважать природу, я узнал от индейцев некоторые секреты – как поддерживать хорошую память, как запоминать важные вещи, как вести себя в чрезвычайных ситуациях – и был очень за это благодарен.

Также мне довелось работать с американскими индейцами в штате Нью-Мексико. Я общался с индейцами племен навахо и апачи, и для меня это был прекрасный опыт. Я работал в Национальном парке Карлсбад Кэверн – там у меня была работа, связанная с окружающей средой, я рассказывал подросткам, только что закончившим школу, об экологии. И для меня это было очень важно, такое общение. Карлсбад Кэверн больше походил на пустыню, и мне это нравилось. Мне нравилось спать под открытым небом, под звездами, прямо в парке, и это было немного страшно – потому что там могли быть ядовитые змеи, мимо могли проходить олени, или внезапно мог появиться «сюрприз» в виде скорпиона. Я был один. Я мог полагаться только на самого себя во время этих приключений, но мне это очень нравилось.

Потом я неделю жил с индейцами яки. Я специально поехал туда, чтобы найти их и посмотреть, как они живут. Я добирался туда на самолете до мексиканской границы, потом на автобусе и затем автостопом – до небольшого мексиканского городка рядом с поселением яки. Мне тогда было двадцать три. Это была солнечная жаркая страна, и вокруг везде, куда ни взглянешь, росли кактусы. Там жили индейцы яки, и в этом месте царила какая-то особая неповторимая энергия. Но индейцы яки не были свободными. Это Мексика – индейцы там не свободны… В Америке, где у индейцев есть свое собственное место – это резервации, куда другие люди не могут входить без специального

разрешения. Но в Мексике в то время о них не так хорошо заботились.

Яки были бедны. Они жили далеко посреди пустыни, в стороне от города. И я решил остановиться в ближайшем к ним городе. Там я подружился с одним человеком – начальником поезда. Один вагон пустовал, и мы договорились, что я заплачу ему денег и буду жить в этом вагоне. И я жил в нем в течение недели. В пустыне днем было очень жарко, и я ходил и узнавал разные вещи об индейцах. Их деревня находилась в уединенном месте, и они не любили (да и не привыкли) много говорить. Они приносили вещи из пустыни, чтобы разводить костры в холодные ночи. А ночью я выходил на улицу и делал *Динамическую медитацию Ошо*: специальные дыхательные практики, техники эмоционального освобождения, издавал громкие звуки, прыгал, слушал тишину и танцевал. Это было очень сильно энергетически – особенно под небом, усыпанном звездами. И очень страшно, потому что – кто знает? – вдруг придет какой-нибудь индеец и схватит тебя, потому что ты, во-первых, незнакомый человек, а, во-вторых, мешаешь ему спать. Вокруг были протоптаны небольшие пешеходные дорожки, и я понятия не имел, ходят ли по ним ночью. Но я шел на риск, потому что хотел делать эту энергетически заряженную медитацию. Результаты того стоили. Почти невозможно объяснить тот ценный опыт, который я приобрел тогда! Это было правда интересно! Я поехал туда, чтобы найти яки, а нашел нечто гораздо более глубокое, и сделал это самостоятельно, без их непосредственной поддержки.

> Когда человек делает медитационные техники постоянно и уходит в них тотально, всегда открывается что-то новое.

Там, по ночам я на протяжении нескольких дней делал *Динамическую медитацию Ошо*. Как правило, *Динамическая медитация Ошо* проводится в 6: 00 утра – она совпадает с восходом солнца. Однако здесь это было невозможно, потому что к тому времени яки уже вставали и двигались в близлежащую пустыню. Так что *Динамическая медитация Ошо* в пустыне принесла мне совершенно новый, волнующий опыт. Путешествовать и исследовать неизвестное – это всегда бодрило меня и приносило мне много сюрпризов. Некоторые события действительно тронули меня тогда, и я до сих пор помню их. Я видел, чувствовал энергию в том, что делал тогда. Одно время у меня там болела спина, и тогда я останавливал людей на улице и объяснял им, как вправить мне спину. Я говорил: «Можете сделать так?» И люди были очень отзывчивы. Я бегал, чтобы быть

в форме и поддерживать свое здоровье.

Однажды я бежал полтора часа в поисках еще одной деревни племени яки, и притормозил у автобусной остановки, чтобы уточнить направление. Автобус остановился буквально на несколько мгновений, но окно было открыто, и я попытался спросить дорогу на своем скудном испанском. Я не знаю, почему это произошло, не знаю, почему люди это сделали, но все посмотрели на меня, открыли остальные окна и начали бросать мне из окон деньги, где-то примерно – по тем временам это была большая сумма – около сорока долларов плюс редкие в то время монеты.

Все улыбались и кидали мне деньги – я этого не хотел, я об этом не просил, я не нуждался – но все включились в происходящее. Они буквально окатили меня душем из монет и банкнот. Хотя я просто остановился, чтобы спросить у кого-нибудь дорогу. Но произошел этот трогательный случай – весь автобус, все пожилые люди, все начали давать деньги. А я об этом не просил, не хотел этого, не нуждался в этом, но все были так щедры – можно сказать, что у всех мексиканцев в сердце есть такое качество как великодушие. Для меня это просто трогательно – как прекрасны могут быть люди.

И моя жизнь – я очень благодарен ей за многие ситуации, когда происходили такие неожиданно приятные вещи… У людей такие прекрасные сердца. Это меня очень тронуло. Из-за чего вдруг остановился этот автобус, и все в автобусе захотели дать мне денег, протянуть из окна, когда их об этом не просили? Где такое еще бывает? Такое случается не часто. Но это было интересно – когда я был там, далеко, в том месте в Мексике, я позволил своей энергии унести меня. Такая была у меня жизнь: если я хочу что-то увидеть, я еду и смотрю. Я доверяю жизни и иду на риск.

## Жизнь на Аляске

В 1980 году я решил поехать на Аляску – я хотел работать там учителем. Единственный способ сделать это – отправиться туда лично. Чтобы переехать на Аляску, нужна была целая куча денег, которой у меня не было, но я доверился себе.

На Аляску меня тянуло. Она была номером один в моем списке дел на ближайшее время, когда я впервые покинул Ошо в Пуне. Я любил девственную природу. Перед тем, как уехать на Адмиралтейский остров преподавать, я отправился в Фэрбенкс, что тоже на Аляске. Он находится намного дальше – нужно двигаться на север от Адмиралтейского острова, удаляясь от

теплого океана. Уезжая в Фэрбенкс, я шел на определенный риск. Аляска была холодным и дорогим местом, чтобы там жить. Но в Фэрбенксе находился центр по найму учителей: сюда большинство учителей подавали заявки на преподавательские должности. Это было не простое место, где человек мог взять и остаться жить: нужно было найти какие-то связи или работу, чтобы не протянуть ноги. Я никогда не был на Аляске, так что для меня все было в новинку, и я просто надеялся на удачу.

Вскоре после того, как я закончил свою работу летом в Карлсбадских пещерах (что в Национальном парке в штате Нью-Мексико), я купил билет в Фэрбенкс. Работа в этих пещерах была очень интересной: я преподавал подросткам экологию и такой предмет как забота об окружающей среде. Карлсбад – это знаменитые пещеры, где жили миллионы летучих мышей. Также в этом месте был уникальный климат, климат пустыни. Я спал на улице в том Национальном парке, когда мог. Я не боялся ни гремучих змей, ни пумы, ни сюрпризов пустыни: ведь я был бегуном и мог видеть большие площади в короткий промежуток времени.

Я особенно любил бегать перед заходом солнца, но также совершал многочасовые пробежки ночью, около своего дома. Мой летний коттедж находился в маленьком городке, называемом также Карлсбад. Он находился приблизительно в пятидесяти километрах от парка. Я бежал в течение многих часов подряд под звездами – и так же мог бежать даже жарким днем. Я просто любил ощущение подвижности и мне нравилось быть здоровым. Поэтому та жизнь, которую я вел в Карлсбаде, сильно отличалась от жизни на Аляске. Меня словно окунули в холодную и становящуюся все холоднее Аляску.

> Человек, который делает что-то, – это движение энергии. И ему гораздо легче жить, чем тому, кто просто сидит на стуле.

Я рисковал. В то время у меня не было денег. Люди работали в национальных парках больше из любви к своему делу, чем из-за денег. Но у меня было достаточно средств, чтобы купить билет до Аляски. Я вспоминаю Ошо: «Тот человек, который подходит с любовью, всегда найдет работу», – и понимаю, что поиск работы – это вопрос и любви, и страсти, и готовности делать то, что необходимо. Мне повезло: я нашел свою первую работу в течение нескольких часов, выйдя из самолета. Таков был мой подход: найти что-то, с чего просто можно начать, и уже, отталкиваясь от этого, двигаться вперед. Я знаю многих людей, которые сидят месяцами напролет, ожидая, когда прекрасная работа свалится на

них с неба. Я категорически не согласен с этим. Мой подход заключался в том, чтобы просто прыгнуть в жизнь и начать уже хоть с чего-нибудь. Оттуда гораздо легче двигаться к чему-то лучшему.

Такой была моя жизнь. Я приехал к месту, куда всегда стремился в своих детских мечтах, с почти пустыми карманами. Затем через три часа после того, как я сошел с самолета, я уже работал на своей первой работе. В тот же день я нашел и съемное жилье. У очень приятной пары я арендовал квартиру на первом этаже. Мне дали время обустроиться и подготовиться к тому, чтобы найти работу учителем, из-за которой я туда и приехал.

Мне нравилось жить в Фэрбенксе. Фэрбенкс был не велик, и там было много открытого пространства, где я занимался бегом. Это было прекрасное дикое место, красивая природа вокруг. Было действительно здорово оказаться там. Именно в Фэрбенксе люди со всего штата Аляска искали преподавательскую работу.

У меня был выбор между двумя местами работы: одно было, по-моему, в местечке под названием Ситка, а второе – на Адмиралтейском острове. Я выбрал Адмиралтейский остров, потому что администратор в Ситке был очень консервативным человеком, фанатиком действующего тогда президента Америки Рейгана. А экологическая политика Рейгана мне не импонировала. Она не особо соответствовала моим представлениям о том, что хорошо для окружающей среды. Поэтому я не выбрал Ситку. Я не желал, чтобы надо мной стоял такой босс, с которым я находился бы в постоянном конфликте и при котором должен был скрывать свои истинные чувства. Поэтому вместо этого я поехал на Адмиралтейский остров, чтобы работать там с индейцами тлинкет.

Приехав туда, я отправился на поиски съемного дома к местным индейцам, а не туда, где были специальные жилые помещения для преподавателей, – и, как выяснилось, правильно сделал. Мои усилия были в высшей степени вознаграждены. Проблема была только одна – но очень серьезная. Зимой, или просто в холодное время года (а это около шести месяцев в году) было очень холодно. На Аляске в этот период невероятно холодно. Под домом моей соседки разом испортились все водопроводные трубы, потому что вода в трубах замерзла.

Домики на берегу острова – как и тот, в котором жил я, – отличались от остальных. Они были спроектированы таким образом, что во время прилива самое худшее, что могло произойти – вода пройдет под домом, но не разрушит само здание. Вот почему мой дом был построен так, что к нему еще нужно было подняться, чтобы добраться до задней двери. Но

зимой в моем доме было так холодно. Отапливать его было очень дорого, поэтому мне пришлось отгородить кухню и ванную комнату от остальной части дома и жить в кухне: стоял такой холод, что невозможно было отопить весь дом целиком. А иногда обогреватель переставал работать, и тогда у меня бывала очень, очень холодная ночь – приходилось идти и заворачиваться во все одеяла, которые там были. Это был специальный обогреватель, и только один-единственный человек на острове мог починить его.

Но я жил в прекрасном месте, где меня окружала чудесная природа. Земля была необработанна, и я находил ее прекрасной. Почти каждый день я делал *Динамическую медитацию Ошо*. И каждый день я бегал по острову от своего дома до высадки на паром, где дорога кончалась: четыре километра туда и обратно, или восемь в целом. На дороге было пусто, если не считать одного дома и одного магазина. А в конце пути была свалка, где обитало множество орлов. Похоже, что только я один пользовался этой дорогой – если не считать тех часов, когда прибывал паро́м. На снегу виднелись лишь мои следы. Глубина снега часто составляла около метра, так что это была непростая задача – попытаться бежать, попадая в свои же следы, чтобы сделать бег проще. Там был небольшой родник, из которого я пил ледяную воду. На вкус она была очень хороша, особенно ночью.

Вот таким я был человеком: когда я решал, что хочу что-то делать, я делал это – будь то дождь, или солнце, или снег, или ветер, я это делал. И это давало мне силу. И я этому очень рад. Также по пути я видел очень много орлов – в этом смысле мне действительно повезло в то время. И мне посчастливилось много раз видеть китов из своего окна на кухне. Это было действительно здорово, место было по-настоящему невероятное. В общем, это было прекрасное место, замечательная природа, понимаете…

В школе, где я работал, хотели, чтобы я остался на этой должности. Им нравился я и то, как я отдавался своей работе. Меня привлекала Аляска, но я сказал им: «Нет. Теперь мне пора ехать назад, пора возвращаться к Ошо». Я намеревался закончить все, что было необходимо, чтобы отправиться к Ошо. До этого я провел в Индии рядом с ним три месяца, и, уезжая, я сказал, что вернусь через три года. Я сказал: «Мне нужно три года, чтобы закончить все то, что я хочу в жизни, и потом я вернусь навсегда». Помню, как Ошо улыбнулся тогда. Я был немного глуп, когда принимал это решение. Если бы я был умнее, я бы просто остался там. Я не знал, что жизнь не будет ждать, – но в тот момент я уже окончил университет, и мой разум был переполнен разными вещами.

Вначале я не знал, сколькому я мог научиться, насколько я

мог трансформировать себя, находясь рядом с Ошо. Это пришло много позже – через медитативный опыт и обретение нового уровня энергии, когда я начал осознавать силу своего потенциала. Но вначале я был в неведении относительно всего этого. Я думал: «Хорошо, дайте мне поехать и все закончить». Но, знаете, жизнь не такая. Она не ждет, пока мы завершим все свои планы. И все поменялось. Ошо больше не был в Индии – он переехал в новый медитативный кампус, и уже нельзя было физически к нему приблизиться[1], как прежде. Когда я впервые приехал к нему, можно было сидеть рядом с ним, и он давал вам энергию даршан, можно было задавать вопросы и вести личную беседу… Даршан – это (по крайне мере для меня) глубокий медитативный опыт. Но позже все изменилось.

Аляска очень красивая, очень большая, и вокруг меня была дикая природа. По вечерам я делал *Кундалини* – медитацию Ошо – на поле для гольфа. Там было немного диковато, и эта заставляло меня беспокоиться: «А вдруг появится медведь? Или лось? Откуда ждать опасность?» На том поле было очень темно – жутковатое место. Я плавал в реках Аляски, и все происходящее воспринимал как приключение… И я был счастлив жить так, как мне хотелось. Я никогда не винил никого за трудности в жизни. Я полагаю, что все – мой выбор. Если я должен ради чего-то работать, должен что-то делать, я буду это делать. И я думаю, мне в этом отношении повезло, потому что я чувствую: если ты хочешь быть действительно хорошим человеком, медитации Ошо помогут в этом.

Итак, тот год, проведенный на Аляске – это был чудесный год. Я преподавал в школе, был так здоров, получал такое удовольствие от жизни, и ученики любили меня… Они говорили, что школа, в которой я преподавал, была лучшей во всем штате. А директор говорил, что это была образцовая школа во всей Аляске. Они не знали, что именно я делал, но знали, что со мной дети учились быстрее всех и были счастливее всех. А что я делал? Ничего особенного: я просто использовал медитации Ошо для того, чтобы развиваться в качестве учителя. Я знал, что на этом острове родители всех детей выпивали. И чувствовал, что многие дети были обижены, напуганы и им не хватало заботы. Так что я позволял им много двигаться в перерывах между традиционными занятиями и даже во время них. И когда они выглядели напряженными, сонными, были в плохом настроении или лезли в драку, я говорил им отложить учебник и две-три минуты делать определенные упражнения. После этого они выглядели радостными. Еще бы: мы бегали, прыгали вокруг друг друга, смеялись. Они были напряжены, а эти упражнения помогали их

эмоциям открыться. После этого они чувствовали себя отдохнувшими. А когда они опять садились за парту, то схватывали информацию гораздо быстрее. Так, я очень подружился с детской энергией. И, подружившись с этой энергией, заботясь о физических потребностях этих детей, – чтобы они достаточно двигались и выражали себя, – мы провели вместе их лучшие годы.

Все были счастливы. Родители были счастливы. Они хотели, чтобы я пробыл на Аляске подольше, но мне хотелось поехать и найти Ошо в том месте – так называемом Поле Будды[2]. Это поле было создано всеми, кто жил рядом с Ошо и делал его медитации.

В тот год (сразу после моего отъезда с Аляски) я был очень глубоко погружен в медитационную работу. И я самостоятельно отправился в медитационный кемп на целый месяц – один в американской пустыне в Аризоне, недалеко от границы с Мексикой. Там находилась большая территория Национального парка дикой природы, который был пуст и безлюден, если не считать кемпинга.

Я медитировал и днем, и ночью, под звездами. Это был по-настоящему прекрасный опыт и одновременно великий вызов: я делал много медитационных техник ежедневно, в этих жестких условиях, под палящим солнцем. Моя энергия становилась все глубже и глубже. С энергией происходило так много всего – были особые моменты… Я делал медитации днем и ночью, пытаясь открыть внутри себя как можно больше энергии. Мне было дано очень много значительных, более глубоких проблесков существования, и это было очень для меня важно. Для меня выполнение медитаций стало неким вызовом, я подходил к этому как к спортивной тренировке. И медитации многое мне дали. Они наделили меня невероятной силой. Чего в тот момент не хватало – так это того, как научиться взаимодействовать с людьми на более глубоком уровне. Это знание пришло позже, когда я был рядом с Ошо, в Поле Будды, – когда вокруг было столько любви, понимания и столько людей, – а также благодаря участию в терапевтических техниках, когда ты постепенно учишься раскручивать себя изнутри, будто клубок.

Мне повезло в жизни, потому что меня окружала прекрасная природа, и я наслаждался ей. Это настоящий подарок – в этом существовании столько прекрасных камней и растений, пейзажей, звезд… И это именно то, что я всей душой люблю.

США, ранние фото

# Глава 4
# Родственные узы

## Первая трагедия в семье

Когда я учился в университете… В университете мне было немного одиноко. Для меня это были несчастливые времена. Отец совсем недавно повторно женился – и этот брак стал губительным для него… Перед свадьбой он спросил меня: «Это моя девушка, я хочу снова жениться, что ты об этом думаешь?» Я ответил: «Это твоя жизнь, делай, что хочешь». Но эта женщина пагубно повлияла на отца: она была алкоголичкой, и она разрушила все связи между отцом и его детьми. Она отталкивала его от всех… Это было грустно, и не было возможности защититься от нее.

Она была примерно его возраста. Но они оба пили, и она просто сеяла разрушительную энергию вокруг себя. У меня с моими братьями и сестрой началась нелегкая жизнь, но, тем не менее, мы еще теснее стали связаны между собой. Мы также были связаны с отцом, но его жена будто ревновала и всех отталкивала от себя, и ее дети унаследовали эту энергию. И мы просто… как бы… как сказать… Мы потеряли основу нашего дома – нашу связь с отцом. Это были мучительные несчастливые времена. Вместо того чтобы возвращаться из университета и приходить домой, где я мог бы побыть один, мог видеться с братьями, я шел в другую сторону – ведь там были она и ее дети. Энергия была разрушена.

Она была отвратительной женщиной – она кому-то отдала или продала мою собаку, а потом сказала мне, будто собака потерялась. Она солгала мне. Ужасный человек. Ей просто не хотелось заботиться о собаке – просто поэтому она взяла и избавилась от нее. Человек, у которого было хоть немного сочувствия в сердце, хотя бы дал мне шанс найти дом для моей собаки… Один из ее детей рассказал мне про тот случай с собакой. Она же ничего не рассказала мне. Я мог сам забрать собаку с собой в университет, найти там хозяина, который бы

заботился о ней… Это была такая отвратительная энергия. Отвратительная, агрессивная энергия, которую жена моего отца распространяла повсюду.

Впоследствии эта женщина разрушила многое в жизни отца. И когда – где-то четыре года спустя – он умер, это было для меня шоком. Еще с самого детства у меня было то, чего я не сделал, не успел сделать до его смерти. И эти эмоции были зажаты внутри меня в течение многих лет. Когда я был моложе, отец мог злиться, мог кричать, он не понимал мою точку зрения – он не понимал таких вещей. И мои братья и сестра злились на него, потому что он не тратил на них столько денег, сколько следовало, и очень жестко подходил к своим обязанностям и ответственности, которую должен нести перед нами. Отец не заботился о нас так, как следовало, и в доме не было женщины, хотя она должна была быть. Он рассказывал мне о своей политической идеологии и был в какой-то степени политическим фанатиком: экономил на семье и тратил деньги на всякие политические нужды. Поэтому все в какой-то степени на него злились.

Но я был последним ребенком, который с ним жил, и я также мог видеть его внутренний мир – все это время я ни разу с ним не ссорился, потому что внутри я видел в нем… я чувствовал, что в нем была боль… Я думал: «Почему я должен бороться с ним? У него и так хватает проблем в жизни». Мне вспоминаются оба брата, ругавшиеся с ним… Но мы с отцом не ругались. Между ним и моими братьями были какие-то отношения – и, в каком-то смысле, возможно, отношения со мной были лучшими, потому что я был последним ребенком, оставшимся с ним жить.

И всякий раз, когда ему хотелось куда-нибудь поехать, я составлял ему компанию… Может быть, он ехал куда-то, потому что любил смотреть на большие корабли. В тот момент это было его радостью в жизни. Я не знаю, делает ли это кто-то теперь – просто едет смотреть на разные большие лодки, плывущие вниз по реке. Это было его увлечением. И он ехал, может быть, за четыреста километров, чтобы добраться до какой-нибудь большой реки или одного из Великих Озер и увидеть ту единственную лодку… И он спрашивал меня: «Ты хочешь поехать?» И хотя на самом деле я не был уверен, что мне этого хотелось, я всегда говорил: «Да». Я думал: «Это время с отцом – чтобы что-то делать вместе… нужно уделить этому время. Кто знает, какие есть в жизни взаимосвязи и что случится в следующий момент?» Поэтому я отдавал то время отцу: я ездил с ним практически в каждую поездку.

Мой отец был занят, у него было много работы. Он работал в

другом городе, и движение там было настолько интенсивным, что он приезжал домой поздно и не мог участвовать в моей жизни. А в старшей школе я был чемпионом по бегу, выигрывал почти все соревнования без исключений – но он, по-моему, пришел посмотреть соревнования лишь один раз примерно за два года, которые я провел в команде. Только во второй свой год я стал одним из лучших бегунов, но, к сожалению, мой отец так ни разу и не пришел ко мне за весь сезон – за исключением забега, который выпал на выходной. Он никогда не расспрашивал меня о спорте. Не то чтобы он не хотел прийти посмотреть, нет. Просто так сложилась его жизнь: ему и так было нелегко работать в другом городе.

Мой отец сделал хороший выбор, увезя нас из Детройта, так как Детройт был сильно перенаселен и загрязнен. И еще там была высокая степень преступности. Просто такая была жизнь – я занимаюсь своими делами, он своими. Отец был занят построением собственной жизни. Но чтобы быть вместе с ним – я всегда ездил. В общем, у меня была с ним связь. И на третьем курсе университета, когда я узнал об Ошо, я стал счастлив… Я уже знал, что в Индии меня ждет много приятных сюрпризов. До этого я не знал ничего об эмоциях, о терапии эмоций, о медитациях Ошо. То, чему меня учили на занятиях психологией, полностью устарело. Я ничего не знал о том, что бывает, если ты зол на отца – а ведь это можно легко вылечить специальными техниками – избавляться от негативных эмоций с помощью крика. Но кто-то сказал: «Давай, бей подушку, выбрасывай с криком все глубокие эмоции, которые прячутся внутри тебя», – и я спросил: «Что прячется?» Они ответили: «Ты зол, ты закрыт, ты зол». Я сказал: «Да, это правда». Потому что я все держал внутри, из-за братьев и сестры.

Итак, я начал освобождать все эти эмоции. И когда я высвободил эмоцию, мне открылся более глубокий слой моей души. После того, как я выпустил множество негативных эмоций, одну за другой, я стал видеть истинную суть вещей. За этими эмоциями было видение, как сон – «Делай с отцом то и то. Возьми его на кемпинг и в путешествие на каноэ». Понимаете, все эти вещи, которые открывают в нас любовь, очень важны. Все это – «Мы можем делать это», «Мы можем делать то», «Мы способны на это», «Нам по силам это» – все это открывает новое видение и новое понимание эмоций.

И в то же самое время я не знал о самом важном, потому что тогда был в Индии – не знал, что у отца начал развиваться рак. Он курил, пил, и у него было очень мало шансов, чтобы выжить… Никто ему не говорил ничего о правильном питании – понимаете,

ничего. Он ел мясо, жареную пищу и литрами поглощал кофе. У него очень быстро прогрессировал рак легких. Он испытывал ужасную боль. То время было началом новых лекарств и нового лечения заболеваний раком – это были 1980-е. Тогда знали не так много о лечении рака, поэтому применяли все альтернативные методы наряду с обычным лечением. Лекарства были улучшенные, но моему отцу они все равно помочь не могли. Сейчас есть более эффективные методы лечения, но в то время… Так что он терпел боль, понимаете, – эта опухоль, растущая в теле, когда человек фактически беспомощен… Вы можете только наблюдать, как болезнь медленно забирает вас…

То, что тогда случилось, было интересно. До того, как я ездил навещать отца, я делал *Динамическую медитацию Ошо* и практиковал техники эмоционального очищения, так что все мои агрессивные чувства прошли. По крайней мере, значительная их часть. И когда я видел отца, я был просто как чистая любовь. Я мог давать ему энергию, я мог держать его за руку, и тогда он переставал чувствовать боль, потому что моя энергия была сильнее, чем его боль. Он чувствовал себя сильнее, спокойнее и расслабленнее.

> Человек, который погружен в медитацию, который занимался бегом и делал разные другие техники, получает очень сильную энергию – которую можно использовать для создания своего собственного оазиса любви.

Но все остальные мои родственники – не чувствовали ничего подобного, и это было очень грустно, потому что они не знали, что делать. Никто не говорил им об их эмоциях, никто не рассказывал им про сдерживаемый гнев, никто не учил их специальным техникам. Они любили отца, но продолжали злиться внутри. Это так же, как когда вы видите пары – которые прожили вместе двадцать-тридцать лет и любят друг друга, но не общаются между собой. Они любят и одновременно злятся друг на друга – и это такая смесь, такой эмоциональный суп. Я наблюдаю за этим, и в такие моменты мне становится ясно, что мне очень повезло, потому что я пробовал медитации Ошо и разные техники… Подумайте, как чувствует себя человек, когда его отец умирает, а его сердце не открыто на сто процентов? В нем все еще сидят бесы. Но мне повезло, потому что целых три месяца я проходил в Индии эмоциональную очистку, снимал с себя подавляемый гнев слой за слоем, как отмершую кожу.

Мне повезло, что у меня было то время завершения отношений с моим отцом, время воссоединения. Я смог таким

образом установить с ним связь. И я сказал ему, я сказал: «Выбирайся из этой больницы и живи». А он не послушал, он слушал в основном только свою жену. Я говорил: «Выбирайся отсюда! Выходи на улицу, прогуляйся! Сделай что-то другое для разнообразия». И я был, на самом деле, прав. Потому что эти методы лечения… в то время они не работали. Да, они делают что-то, но в действительности не могут вылечить, потому что тело становится таким слабым, и человек просто устает. Так, к несчастью, в то время, вместо того чтобы проводить больше времени вместе с отцом, у нас с ним просто была такая глубокая энергетическая связь. Но это было настоящим подарком, что я оказался рядом с Ошо. Я научился у него любить на совершенно новом уровне и еще разным другим вещам.

## Смерть сестры

Так вот… Время прощания с отцом – это было, конечно, очень грустно для меня. Понимаете, грустное, грустное время. И в то время мне было где-то двадцать два или двадцать три – жизнь только начиналась. Вы можете понять меня: все эти эмоции и беспокойство из-за того, что наша семья разрушилась и мой отец умирает. В то же самое время я чувствовал в себе внутреннюю склонность делать что-то хорошее, создавать, творить и найти глубокий смысл в жизни! Я хотел узнать больше о том, что делать и как открыть глубокую космическую энергию. Я искал новую связь с собственной жизнью. Когда я вернулся в Америку, никто не понял меня, кроме моей сестры. Моя сестра любила Ошо и тоже захотела поехать в Индию. Тогда, позже, она была очень добра ко мне. И братья становились мягче. Наше детство было полно злобы, насилия и боли. В нашем случае это было просто фазой, которую мы должны были пройти. Позже, в чуть более старшем возрасте, эти темные тучи рассеялись.

Моя сестра была так добра в мой день рождения, что приехала и покрасила для меня мою комнату. Сказала: «Это тебе подарок». И когда я вернулся из Индии, она впервые сказала: «А вот моя старая машина – это подарок тебе». Это были хорошие отношения. Мы укрепляли нашу связь.

К сожалению, моя сестра погибла в автокатастрофе: нетрезвый водитель выехал на встречную полосу шоссейной дороги… В Америке многие люди водят машину в нетрезвом состоянии… В общем, этот человек ехал по встречной полосе ночью. В итоге, где-то с интервалом в один-два месяца умерли сначала отец, а потом сестра. На самом деле сестра умерла в мой день рождения, что было еще хуже. Она и я – мы были в тот день

в разных городах, и оба должны были встретиться у бабушки. Я должен был приехать первым, но возникли проблемы с машиной, поэтому я прибыл гораздо позже, чем предполагал. Когда я добрался до моей бабушки, все были в шоке. Кто-то был просто в ступоре от случившегося, а другие плакали и кричали. Я тоже был ошеломлен, потому что ожидал поздравлений.

Так, за очень-очень короткое время случились две трагедии, и я был сильно потрясен. Но пробуждение энергии, погружение в бурлящую жизнь – я тогда практиковал все это. Я старался использовать ситуацию в как можно лучшем для себя свете. Я сказал себе: «Хорошо, теперь живи, действуй, вместо того чтобы находиться в оцепенении».

> Это как цветы – глядя на них, ты видишь, что перед тобой есть смерть и перед тобой есть жизнь. Не тебе выбирать.

Я тогда стремился идти вперед, что бы ни случилось. Но нужно было быть очень сильным, чтобы пережить эти два потрясения, произошедших одновременно, два очень больших потрясения. Это было тяжелое страшное для меня время. Моя сестра была приверженцем восточного мировоззрения… Она была буддисткой, и ее не похоронили. Ее тело кремировали. Мой старший брат Брюс положил прах Энн у основания сосны у себя на ферме (у него была фермы, где росло много мандариновых и других деревьев). Мы нашли хороший способ оставить Энн с нами! Кстати, жена отца тоже кремировала его тело, а позже развеяла его прах на Аляске, в прекрасном месте. И это здорово!

## Отношения с братьями

Итак, с родственниками у меня тогда были очень теплые отношения. Но с подросткового возраста я по большей части был один – я имею в виду физически, потому что я постоянно находился в разных уголках мира. И, конечно, я знал по-настоящему хорошую жизнь рядом с Ошо и медитациями. Я знал, что этот стиль жизни может принести множество позитивных изменений.

Поэтому, конечно, я также хотел помочь своим родственникам и всем, кого встречал, обрести эту небывалую силу и счастье, которые дает этот новый стиль жизни. И вот ты ищешь, как им помочь, когда помочь, что ты можешь сделать, чтобы им помочь. И в тот момент я начал с чистого листа: сестры не стало, отца не стало.

Мои братья находились в разных ситуациях: У Брюса была своя семья, а Аллен жил то здесь, то там. Но Аллен и я… У нас с ним была глубокая связь, потому что мы всегда вместе ездили на рыбалку с отцом, когда были помладше. Но Аллен также мучил меня, критиковал – вот что он делал. Но позже он изменился. Он стал хорошим. Он работал, занимался разными делами, и я помогал ему, когда он захотел построить дом в северной части Мичигана – рядом с тем местом, где прежде находились дома бабушки и дедушки.

Я помню, как сказал ему: «Я помогу» в ответ на его просьбу. До этого я не так много сидел за рулем, но чтобы помочь брату, мне пришлось вместе с ним сидеть за рулем огромного грузовика – мы ездили в город, где он мог купить все, что ему было нужно для его дома и строительства. Мы должны были сделать все правильно с первого раза – пути назад в нашем случае не было. Склад находился в двухстах милях от места, где Аллен решил строить дом. Грузовик нужно было вернуть в определенное время – а у нас было в нем очень много древесины, и мы ехали посреди ночи, не спали вообще, чтобы успеть вернуть грузовик без задержки. И, по-моему, я разгружал этот грузовик примерно двадцать-двадцать четыре часа, без сна, – и разгрузил его весь. Брату был нужен сон, он был уставшим. Но я был как пожарная машина – все перетаскивал без остановки. Всю ночь я твердил себе: «Не останавливайся! Аллену нужна твоя помощь». В общем, с моими братьями у меня глубокая связь. И мне кажется, иметь такую связь очень важно.

Бабушка с этой стороны – со стороны отца – была (как и все ее родственники) очень религиозна. Она была очень предана своим убеждениям: «Вот Иисус, и в нем вся суть». А бабушка со стороны матери была социальным работником. Отец матери умер молодым.

Мама была очень мягкой, она обладала очень хорошими качествами. Она очень вдохновляла, пыталась увеличить нашу энергию. Всегда, когда приезжала эта бабушка, она заставляла отца что-то делать, доделывать дом – она была очень хорошей в этом отношении. А дети маминой сестры снимались в фильмах – вы могли их видеть в диснеевском фильме «Мартышки, убирайтесь вон». Это была красочная сторона нашей семьи. Мои кузины были очень хорошенькими, любили танцевать. Этакие девушки из Калифорнии. Так что родственники со стороны матери были очень креативными. В то время как родственники со стороны отца отличались своей религиозностью – они несли миру любовь, но в несколько ином ключе. Имея большое любящее сердце, они направили свои чувства на собственную

интерпретацию традиционного христианства.

Когда умерла моя бабушка, сложилась одна очень интересная ситуация. Все знали, что в то время я был с Ошо. Поэтому, когда делили наследство, меня не включили в завещание. Для меня это не имело значения. В Америке, когда люди умирают, их имущество, как правило, переходит к родственникам или близким людям. Эта часть идет сюда, эта идет туда – каждый получает столько, сколько умерший хотел ему оставить. Но я не придерживался традиционной американской религии, и когда все мои родственники получили наследство, я получил ноль. Но для меня это было хорошо… Я очень этому рад, я не против, потому что моя жизнь говорит: «Я жив, и больше мне ничего не нужно. Я могу создавать свою жизнь сам и быть счастливым». А мои братья очень расстраивались, они говорили: «Мы получили наследство, а вдобавок к нему указание: не давать Мано ничего, потому что он не придерживается традиционной религии». Они были очень печальны, когда говорили мне это. Желание бабушки очень ранило их. Они выглядели совсем не радостно. Потому что представьте: ты любишь кого-то, и вот он не получает подарка, а ты получаешь. Конечно, ты опечален… Я сказал: «Не переживайте из-за этого. Даже не думайте об этом ни минуты. Потому что это не мой жизненный путь – зацикливаться на таких вещах. Передо мной вся моя жизнь. Я здоров. Что я буду со всем этим делать?» Не было зависти, недовольства или жалоб, ничего такого – если бы мне была нужна помощь, можно было попросить брата сделать что-то для меня. Он делал. И я помогал ему, если требовалась помощь. Так, из всех тех бурных детских отношений начала возникать глубокая любовь, крепчайшая дружба. Мы заботились и уважали друг друга.

Я очень рад этому. Когда я начал медитировать, я решил, что хочу сделать все возможное, чтобы поддерживать добрые отношения с братьями. В то же время я был вынужден сохранять баланс в отношениях со своим старшим братом. Раньше он проявлял агрессию. И мне приходилось бороться за свое место в жизни и лелеять его, потому что брат все время отталкивал меня в противоположную сторону. И когда я был с Ошо, я понял кое-что важное: никогда не позволяй никому толкать тебя вниз, и также не толкай вниз других людей. Не играй в эту игру.

Брюс, мой старший брат – он был агрессивным, и мне пришлось учиться давать ему отпор. Это произошло в очень интересной ситуации. Когда я был моложе, он забивал меня, подавлял. И как-то раз, когда я вернулся из Индии, нам пришлось ехать в другой город, на какую-то встречу. Брюс был очень нервным, бесился, сигналил, кричал на людей. Я сказал: «Не

делай этого». Он сказал: «Я делаю то, что хочу!» Затем он остановился перед светофором – представляете! – до города было еще километров тридцать-сорок, он остановился на красном сигнале светофора, и я открыл дверцу машины и сказал: «Пока». Он был в таком шоке. Я просто вылез из машины и ушел. Я добрался до нужного места позже, автостопом. Брат понял: не стоит валять дурака со мной. Не валяй дурака. И с того момента он больше никогда не пытался меня подавлять. Он до сих пор может подавлять второго брата, Аллена, но никто не подавляет меня, и я никого не подавляю. Потому что я решил довериться тому, что понял благодаря Ошо. И я не позволю этому случиться. Я просто так решил: не позволяй никому подавлять тебя и сам никого не подавляй. Я нашел свой путь: не важно, что я должен сделать, но я это сделаю.

Брюс был интересным человеком. Он сказал: «О, Мано, ты только что вернулся из Индии, теперь ты сильный человек, ты обучился медитации – давай, садись на мою лошадь без седла и езжай». Я ответил: «Хорошо». Это был вызов – ехать на лошади посреди зимы, по глубокому снегу, а скакала она очень быстро. Без седла – я просто схватил лошадь за гриву. Брюс хлопнул лошадь, и лошадь понеслась. Брюс засмеялся и закричал: «Наслаждайся этим испытанием!» Мне понравилось ощущение движущейся лошади. Мне понравилось, что я могу держаться за ее гриву. И мне нравилось находить способ, чтобы ловко упасть, когда лошадь шла быстрее или делала резкий разворот…

Брюс был сильный, прямолинейный и с открытым сердцем. Он сказал: «Я не буду называть тебя твоим новым медитативным именем, пока оно не будет написано в твоем паспорте». Тогда никто не хотел называть меня моим новым именем, данным мне Ошо, но Брюс мыслил иначе. Он сказал: «Если твое имя будет официальным, появится в паспорте, я буду звать тебя им». А для меня единственным вопросом было найти подходящее место, потому что в то время я жил и работал во многих местах. Наконец после переезда на Аляску, где я жил дольше, чем в любом другом месте, я смог официально изменить имя. В Америке можно изменить имя. Ты можешь сказать: «Я хочу новое имя, потому что оно для меня – как духовное имя». Но для этого нужно от шести месяцев до года жить в одном месте. Когда я преподавал в школе в том году на Аляске, я сказал: «Ну все, теперь-то я изменю свое имя». И Брюс начал называть меня новым именем – Мано. А в прошлом году он сам впервые поехал в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну, в Индию, и тоже захотел получить духовное имя. В общем, это очень интересно, как энергии между братьями поддерживают дружбу.

# Глава 5
# Ошо

## Знакомство с Ошо

Почему я решил поехать в Пуну? Главной причиной стало то, что у меня был очень близкий друг, который бывал в Пуне и уже встречался с Ошо ранее, в середине семидесятых. И этот друг дал мне почитать книги Ошо – которые я, на самом деле, вначале не понял, но мой друг был по-настоящему полон доверия к Ошо. И эта вера дала мне толчок к пониманию невероятно важного нового направления.

И друг сказал мне: «Пуна, Индия – вот то место, куда ты должен отправиться. Ошо – тот человек, с которым ты должен пообщаться». Поэтому, естественно, я решил ехать; меня не покидало ощущение, что пришло время нового приключения. А поехать было нелегко. Я был еще молод… Я только окончил университет, и мне нужно было организовать всю поездку полностью за свой счет, на свои деньги. Соответственно, нужно найти работу, которая помогла бы мне выжить в течение долгого заграничного путешествия. И я никогда раньше не ездил за границу. Так что мне потребовалось четыре месяца, чтобы подготовиться к поездке. Я трудился в резервации американских индейцев Бэй Миллс и занимался дополнительной работой после окончания лета. И в сентябре 1978 года, как только я уже был практически готов, я купил билет и поехал.

Я не знал, кто такой Ошо и что означает слово «медитация» на самом деле. К тому же, я не особо много понимал из его книг. Я просто знал, что это какая-то духовная литература. Но я не имел понятия о том, как были сделаны эти книги, что это были записи его бесед. Я просто доверился другу. Он всегда был спокойным, уверенным в себе и обладал какой-то внутренней силой. Он пытался показывать мне некоторые медитации – но, на самом деле, в тот момент своей жизни я ничего не понимал о

медитации, как и многие люди. Я делал какие-то медитации, чувствовал какие-то результаты, но мало что понимал.

Впервые я пошел на занятия по медитации в университете; мне было скучно, и я засыпал уже через полчаса после начала занятия. Тот учитель давал нам спокойные техники – видимо, тогда он еще ничего не знал об Ошо и новых техниках. Я также не осознавал и того, что благодаря своим занятиям бегом я естественным образом попадал в состояние медитации – просто во время бега. Благодаря бегу я, конечно, чувствовал себя здоровее, и он дарил мне высокое чувство жизни, но я не понимал, что это также помогало раскрыть глубокие слои внутри меня. Мне невероятно повезло: бег был чем-то, чем я уже обладал, и благодаря бегу у меня появился дар естественным образом входить в медитативное состояние. Длинные дистанции, – самые медитативные, особенно если бежать по открытой местности, на природе. Я помню от Ошо, что люди, которые бегают по двадцать минут в день, могут создать ауру радости в своих телах.

Итак, я пообещал своему другу, что поеду в Пуну. А друг злился на меня и то и дело говорил: «Тебе следует ехать скорее». Он злился, потому что я отвечал: «Понимаешь, сначала мне нужно окончить последний курс в университете, а потом поработать, чтобы подготовиться к поездке». Друг ответил: «Тебе нужно ехать прямо сейчас».

Но, понимаете, на тот момент мне оставалось учиться только один год. Мне никогда не приходило в голову, что я мог просто бросить университет и окончить его позже. Так что я считал, что сначала должен закончить учебу. Также мне было совестно перед отцом: он пытался изо всех сил заработать, чтобы оплатить мою учебу в университете. Так что я даже не рассматривал такой вариант, чтобы прекратить учебу на год раньше и пройти этот курс потом.

Итак, я познакомился с книгами Ошо – а его книги всегда приоткрывают дверь в какое-то новое измерение… Просто в тот момент я этого еще не понял. Но в основном это было влияние друга, который там уже побывал и который сказал мне: «Ты должен поехать». И когда я оказался там, мой друг тоже был со мной, но в то время он был занят своей новой жизнью и программами медитаций. В итоге я, по сути, был предоставлен самому себе, чтобы найти свой путь в этот дикий и загадочный край. И тогда встреча с Ошо и прохождение различных терапевтических групп, рекомендованных Ошо, и практика медитаций внесли гораздо больше понимания в то, что это за место.

Мне действительно повезло, что я смог поехать, совершить эту поездку, встретить Ошо и начать свою жизнь заново. И я буду всегда благодарен своему другу, который рассказал мне об Ошо.

Когда я приехал к Ошо, я совершенно ничего не знал о медитации. Я ничего не знал о бессознательном уме, я не знал о том, как работать с энергией и со своим сознанием. Работа в университете всегда была ориентирована на то, чтобы развить свой ум. А работа с медитацией нацелена на то, чтобы очистить тебя изнутри, чтобы ты научился концентрироваться в настоящем моменте. Тогда человек начинает чувствовать жизнь или начинает использовать свою интуицию, которая всегда существует где-то внутри. Так что для меня это было по-настоящему новым явлением.

Моя первая поездка к Ошо в Индию была уже сама по себе особым опытом в моей жизни. На самом деле каждая поездка сюда представляет собой необычный опыт, но первая, пожалуй, является наиболее значительной – ведь все вокруг такое новое. До этой поездки мое воображение не могло дать мне понять, чем медитация может стать для нас – хотя в каком-то смысле сейчас я тоже не знаю об этом наверняка. Много раз я встречал людей, для кого это была первая поездка в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну. И также много раз я встречал людей, которые впервые посмотрели беседы с Ошо на DVD, прочитали одну из его книг или попробовали свои первые медитации Ошо. Пробуждение нового сознания – это всегда так трогает меня.

> Человек, который медитирует, получает от жизни в качестве бонуса более ясный и очень острый ум.

Когда я впервые приехал в Пуну, в Индию, мне выдался шанс встретиться с Ошо и получить от него свое новое медитативное имя. Он дал мне имя Вит Мано, то есть «За пределами ума»: «Вит» означает «за пределами», а «Мано» означает «ум». И в тот момент он предложил мне поучаствовать во многих медитационных и терапевтических группах и поработать над собой. К счастью, я принял его предложение и делал все, что он советовал. Я счастлив, что сделал это – потому что, если тебе дают хороший совет, найди в себе мужество последовать ему. Не упусти своего шанса.

И я не упустил. Я прошел девять различных курсов Ошо для начала, и это полностью перевернуло мою жизнь. Если бы я не принял совет Ошо тогда, это было бы большой ошибкой. К счастью, тогда я был готов попробовать его техники, и теперь знаю, что это пошло мне на пользу.

Понимаете, это совсем нелегко – когда тебе двадцать два

года, и у тебя нет денег, которые ты мог бы откладывать. Я работал все лето, чтобы иметь необходимое количество денег на поездку и заработал на все сам. Конечно, было не по себе: Индия так далеко от Америки – а это далеко, и ты не знаешь ничего, чем ты мог бы заниматься. Никто в Америке не знал, кто такой Ошо. Мне не с кем было поговорить о моем плане, и все мои друзья были против этой поездки. Был только я, и я говорил: «Хорошо, я сделаю это, я узнаю, что это такое». Итак, всю свою жизнь я рисковал. Я до сих пор это делаю, все время. В прошлом году кто-то сказал: «Приезжай провести семинар в Гондурас». Я сказал: «Хорошо». Посмотрел в Интернете, есть ли там поблизости какие-нибудь океаны или красивые горы – и узнал, что этот город, куда меня приглашали, Сан-Педро-Сула, – самый опасный в мире, там убивают больше людей, чем где-либо еще. Я сказал: «Хорошо, я все равно приеду. Я не волнуюсь. Я знаю, чем я буду делиться». Я обязательно найду способ что-нибудь там сделать. Я доверяю себе – и тому, что я делаю. Если у меня нет доверия, я никуда не еду. Я привык рисковать и прислушиваться к интуиции…

## Жизнь в Международном медитационном курорте Ошо

В Международном медитационном курорте Ошо в Пуне проводилось большое количество замечательных международных тренингов – терапевтических, исцеляющих, дающих определенные навыки. И я старался посещать все те тренинги, темы которых были мне интересны: тренинги, посвященные эмоциям, дыханию, медитациям Ошо и особенно важным программам, которые назывались «*Медитационные терапии Ошо*». Есть особые виды групповых терапевтических программ, разработанные самим Ошо: *Ошо Мистическая роза, Ошо Разговор с телом, Ошо Вне ума, Ошо Рождение заново*.

Так что я прошел бóльшую часть этих тренингов. Иногда я проходил какой-то тренинг дважды и больше. Меня спрашивали: «Зачем ты проходишь его опять?» Я отвечал: «Мне все понравилось, но я хочу углубить свою практику, чтобы мое внутреннее „Я“ становилось лучше. Хочу быть сильнее и чувствовать себя лучше. Я чувствую, что хочу снова пройти этот тренинг». Так, многие тренинги я проходил по два раза – немногие люди делали то же самое, но я думал: «Хорошо, так лучше для меня, мне это нужно. Я хочу работать сильно, мне нравится идти настолько глубоко, насколько это возможно».

Итак, я сбалансировал свое время с тем, чем мне нравилось заниматься. И благодаря всем этим заграничным семинарам и

поездкам мне удалось повидать множество очень красивых мест. Я смог повстречать множество прекрасных людей – я убедился на собственном опыте, что разные страны имеют разные коллективные бессознательные умы. Было интересно почувствовать, как в каждой конкретной стране видят жизнь. Например, то, как смотрят на жизнь люди в Китае, в корне отличается от того, как это делают люди в России и в Южной Америке… Все видится разными глазами. И очень важно – понять это. Иначе мы думаем, что смотрим на жизнь своими собственными глазами, но в действительности мы зачастую смотрим на нее сквозь обусловленности нашей страны. Может быть, мне повезло, потому что я оказался с Ошо в очень юном возрасте и вокруг были люди из многих разных стран – так что я научился смотреть на жизнь не только глазами американца. Я будто смотрел на Америку со стороны, подмечая ее хорошие и плохие стороны. Я начал стараться видеть жизнь немного более независимо – не так, как это делают другие люди. Но это одновременно и хорошо, и плохо…

Для меня это было величайшим обучающим опытом. Я видел – ага, вся страна смотрит на жизнь под одним углом. А потом оказывается, что в России люди смотрят совсем иначе. Например, то, как ты веселишься с людьми в России, отличается от того, как ты веселишься с людьми в Китае. Везде разная скорость понимания. И в Америке тебе нужно веселиться с людьми по-другому – Америка чуть медленнее, и люди чуть больше боятся. Для меня это были важные знания о жизни в мире. Я учился этой жизни не как турист, а как человек, связанный с людьми очень глубоко. Моя роль заключалась в том, чтобы помочь людям найти свои энергию и силу посредством медитации Ошо. Благодаря медитациям они смогут найти свой внутренний свет и легко справляться со своими проблемами. Это был очень, очень важный (и очень счастливый) опыт – видеть разные типы людей.

Итак, я многое узнал о движении внутрь, о раскрытии эмоций, о напряжении и расслаблении. И, находясь в Америке, я мечтал о том, чтобы поехать назад в Индию – но Ошо приехал в Америку, и все изменилось.

Мое время, которое я выделил для того, чтобы завершить все свои другие личные поиски, подходило к концу. Я хотел сделать все, что мог, чтобы к моменту возвращения к Ошо я был полностью готов встретиться с ним. Итак, в тот момент он был не в Индии, и я точно не знал, где он. Говорили, что он переехал в Америку, но место его нахождения держалось в секрете. Поэтому я провел месяц в медитационном лагере на границе между Аризоной и Мексикой, на границе государств.

Мне повезло находиться в окружении Ошо. Где бы ни находился Ошо, вокруг него всегда была необыкновенно сильная энергетика. Люди были так счастливы быть рядом с ним. Его энергия, его медитации, приводящие к трансформации, его техники и стиль жизни – все это помогло многим людям обрести настоящую радость внутри себя. Находиться в этом поле энергии, быть его частью – это было невероятно. Поддержка, энергия, все эти счастливые люди рядом с Ошо – все вместе служит помощью. Это не только влияние самого Ошо – это все поле энергии, которое он создал вокруг себя и которое дарило всем такие прекрасные чувства.

Поле энергии Ошо – это место, в котором люди не разрушительны, не насильственны. Не было преступлений, не было проблем с алкоголем – все были сосредоточены на получении позитивного медитативного опыта… Весь город получал медитативную энергию. Там я приобрел очень важный опыт – я увидел, что столько людей могут быть счастливы вместе в одно и то же время. Это был один из «ключевых» опытов: видеть несколько тысяч счастливых людей, каждый день, на протяжении нескольких лет. Раньше я никогда ничего подобного не видел. Ты видишь одного человека, пять человек – но несколько тысяч счастливых людей, одновременно?.. Для меня это было тогда настоящим чудом. Я до сих пор помню тот опыт, тот чудесный «вкус» энергии. Каждый год я приезжаю в Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, в Индии, и там я всегда становлюсь свежее и чувствую себя бодрее.

> Существование – это большая медитация. И будьте готовы, что проникновение в глубокие слои сознания может занять даже больше, чем несколько лет. Оно может занять всю жизнь или даже много жизней.

Так что участие в жизни Международного медитационного курорта Ошо было очень важной частью моего опыта. Подобно многим людям, я обрел понимание, что вырасти в медитации – это не работа на пять минут. С Ошо я учусь целостности и терпению.

Я научился быть тотальным во время медитаций и в то же время быть полным терпения внутри. Я также практиковал новый способ – не «давить» на свою жизнь, не форсировать ее, но в то же время учиться «убеждать» ее делать так, как мне надо. Это было для меня важным моментом: делать то, что в моем понимании было правильно, и не просить у жизни ничего взамен. Я учился доверять жизни, давая ей то, что нужно; а если что-то не работает, я должен что-то делать со своей стороны. Это

пробуждает ответственность, большие творческие способности и дает огромную свободу развиваться.

В общем, мне очень повезло быть рядом с Ошо и его миром трансформации, который он создал. По своему опыту я понял, что практики осознания и медитации Ошо – это способствует колоссальному росту. И даже после того, как он покинул свое тело, я продолжаю расти. Это был приятный сюрприз, потому что когда он был в теле, мы не знали, что случится после того, как он покинет свое тело. Но реальность такова, что когда я делал его техники и выполнял медитации, я чувствовал себя лучше. Я живу с пониманием, что всеми своими идеями Ошо делился с нами через книги и DVD, – и от этого жизнь становится все прекраснее и прекраснее.

Все то время, проведенное мной рядом с Ошо – будь то различные медитационные центры или коммуны, – было действительно прекрасным. Мы вместе работали, чтобы построить яркое будущее для себя и для всего мира. У нас было новое видение этого мира, новая идея. Мы очень усердно работали, мы трудились каждый день, семь дней в неделю. Это была большая работа любви. Хотя для меня быть причастным к Полю Будды – это не казалось работой. Да, мы усердно трудились, но внутри было некое чувство радости, потому что мы делали что-то хорошее. Это важный момент в вашем росте: учиться работать и делать все с любовью. Не так, чтобы приходилось бороться с собой – наоборот, мы учились, как привносить любовь во все, что мы делали. Это очень, очень важная часть трансформации: делать что-то с любовью. Мы искали способы для развития в себе большего творчества, как делать все быстрее и одновременно с большей интенсивностью и глубиной. Мы пытались найти путь к тому, чтобы стать прекраснее, быть добрее друг к другу.

Эти годы, которые я провел с Ошо, были действительно трогательными: в Поле Будды Ошо было (и есть!) так много любви и дружелюбия, роста и осознанности. И олени – вокруг жили олени и другие животные. И это было так естественно: и люди, и животные вместе. Люди, приезжавшие посетить Поле Будды, были очень, очень счастливы, что там было столько дружелюбия и столько энергии. Меня это очень трогало. Мне хотелось, чтобы со мной происходили настолько глубокие переживания, насколько это возможно. И я готов был отдавать этому все – всю энергию, поделиться всем лучшим, что есть во мне. И я становлюсь еще более счастливым, когда вспоминаю и мысленно переношусь в то время.

Мне очень повезло найти Ошо и получить определенный

опыт в его энергетическом поле. Я езжу в Международный медитационный курорт Ошо каждый год. Каждый год я езжу туда как волонтер – я делаю там все, что бы ни потребовалось. Я лечу спины, помогаю в проведении семинаров и провожу индивидуальную энерготерапию. Что бы ни потребовалось, я это делаю. Ты просто приходишь и спрашиваешь: «Что нужно сделать?» Я ремонтировал крыши в Поле Будды в Пуне. Это была сложная задача, потому что летом наступал сезон дождей и необходимо было сделать такую крышу, чтобы она была защищена от самых жутких ливней. Также я пек хлеб, разрабатывал программы для тех, кто хочет бросить курить, руководил наружной покраской всех домов. Мы все там были волонтерами.

Знаете, когда я работал с индейцами, я многому у них научился. Они делают все медленнее и много работают руками. Всегда было чему учиться: как движется энергия в тишине и как шаг за шагом продвигается работа. Теперь мне хочется поделиться с вами тем, что помогло мне и что, я уверен, поможет многим. Хотя я все еще расту, и мой рост еще не закончен; каждый день – это новое знание. Вообще, я даже не пытаюсь думать, будто я уже всему научился – потому что я видел Ошо и знаю, что вокруг столько возможностей для раскрытия себя. Очень много… Иногда мне кажется, что это только начало – даже спустя тридцать пять лет я все еще новичок, я будто только взглянул в просторы жизни. Я видел Ошо, чувствовал свет вокруг него, видел его энергию. Я знаю, что вокруг есть столько возможностей для роста. Но при этом я счастлив, потому что знаю, что расту – расту, выполняя множество медитативных техник Ошо. Каждый год я приезжаю в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну. А если у меня есть время, я еду в другие Ошо-центры, которые разбросаны по всему миру. Я пытаюсь делать то, что пробуждает энергию жизни вокруг, я продолжаю учиться и экспериментировать. Сегодня я записывал текст к этой книге два с половиной часа и потом еще полчаса – время пролетело, а я как будто только начал. Не выдохся, не устал, а просто продолжаю, и энергия продолжает приходить.

Итак, во многом это связано с хорошими терапевтическими тренингами в Международном медитационном курорте Ошо, с той исцеляющей энергией, с ее любовью и заботой, с разными людьми со всего мира (это вносило особую «изюминку») – вся эта неповторимая «смесь» помогла мне. Я был рад появлению новых друзей, самых разных, со всего мира. Поле Будды в Пуне – это то место, где, понимаете, я рос, рос в любви и понимании. С того момента, когда я оказался здесь, я стал находиться будто в некой

энергетической матке… Энергия любви и медитации, царящая вокруг, действовала на меня. Она пробуждала самые лучшие качества и намерения. Меня окружало множество позитивных людей и различных занятий. И этот позитивный опыт очень напитал меня: моя энергия становилась сильнее, а я сам – более доверяющим.

Я знаю, что медитация делает нас сильнее. Я знаю, что техники, которые разработал Ошо, дают нам внутренний баланс и пробуждают в нас лучшие чувства. Я же не боюсь потерять хорошее настроение: я всегда могу поделиться им с кем-нибудь, а кто-то всегда готов поделиться им со мной. Я не боюсь, что кто-то нарушит мое счастье, потому что медитация дает нам глубокое внутреннее равновесие, которое никто не может потревожить. Я решил прожить насыщенную жизнь. Я принял решение жить так, чтобы была свобода, чтобы была любовь, чтобы было доверие.

Было одно обстоятельство, о котором стоит рассказать… Понимаете, мамы рядом не было, и в детстве я ел столько конфет и шоколада, пил столько «Кока-Колы» и всего остального, сколько мне хотелось… Мы с другом весь день играли в бейсбол и поглощали все сладости, которые попадались на нашем пути. Его сестра завидовала нам. Она говорила: «Я толстая, а вы, ребята, едите все это и при этом не толстые. Как так?» Но мы тренировались, мы бегали, мы прыгали и занимались другими вещами. И когда я впервые приехал к Ошо, я понял, что в действительности я не был хозяином своей энергии.

Вот представьте: я в Индии, поздний вечер. Я иду и мне хочется пойти и съесть эту конфету, мне хочется пойти и купить это индийское мороженое. Меня словно неодолимо влекло к сладкому, и я не мог противиться этой тяге. И по сравнению с другими медитативными людьми, которыми я восхищался, я был не в балансе. Но рядом с Ошо, в той атмосфере, где было столько любви и столько энергии, я четко понял: для меня тоже пришло время трансформации.

Во время даршанов Ошо давал людям новые имена. Эти имена назывались нео-саньясинскими, а нео-саньясины становились новыми искателями – теми, кто не придерживается прежних традиций и взглядов на жизнь. В тот вечер, когда он дал мне имя Вит Мано, были также присвоены и нео-саньясинские имена другим людям. Это было празднование, особенно для меня. Ошо посылал нам энергию, касаясь большим пальцем переносицы, чтобы открыть «третий глаз». В тот момент я был так счастлив – это было прекрасное чувство, такое чудесное, такое светлое. После даршана мы все пошли в ресторан праздновать, и я заказал большой кусок торта. Все заказали очень вкусные

десерты. Позже, когда мне принесли торт, я посмотрел на него, а потом просто встал… я просто встал и ушел. Будто бы что-то во мне переменилось. Желание есть вредную, но вкусную пищу, и другие привычки – все это больше было надо мной не властно. Что-то сдвинулось в моей энергии.

## День смерти Ошо

У Поля Будды Ошо была одна уникальная особенность. Индия неповторима, она имеет свой «интимный» восточный стиль. И в Поле Будды, что находится в парке Корегаон, нет машин. Их нет совсем. Люди гуляют в тени больших деревьев. Я все сильнее и сильнее влюблялся в это место. Я чувствовал, что даже энергия там была другого рода, другого качества. Я оставался в центре столько, сколько мог. Иногда мне приходилось возвращаться и работать в Америке, и потом ехать назад – я хотел проводить там все свое время.

Я был в тот день там, в Поле Будды, в Пуне, когда Ошо покинул свое тело. Ошо учил нас праздновать любое событие, даже смерть, так как смерть – это часть жизни. Так мы праздновали даже тот день, когда наш любимый Учитель оставил свое тело. Ошо учил нас, что нужно отпраздновать любую смерть; это был способ показать нашу любовь к ушедшему человеку, сделать хорошие проводы с красивыми песнями и танцами. Этот прекрасный прощальный праздник помогает человеку – ведь эти песни, танцы, царящая вокруг любовь создают особенную целительную энергию, которая пронизывает все вокруг. Так что мы все праздновали, когда Ошо покинул свое тело. И никто не знал, что будет теперь.

Но на следующее утро все были так удивлены, потому что жизнь просто шла дальше. Люди просыпались в шесть часов, чтобы делать *Динамическую медитацию Ошо*, люди ходили на свою обычную работу, они работали – вся энергия продолжала двигаться, двигаться, двигаться. Это чудо, правда? Потому что некоторые люди думали, что, возможно, в тот момент мир остановится – но нет, все шло, как прежде. Земля не прекратила вращаться. Жизнь продолжалась, жизнь текла дальше.

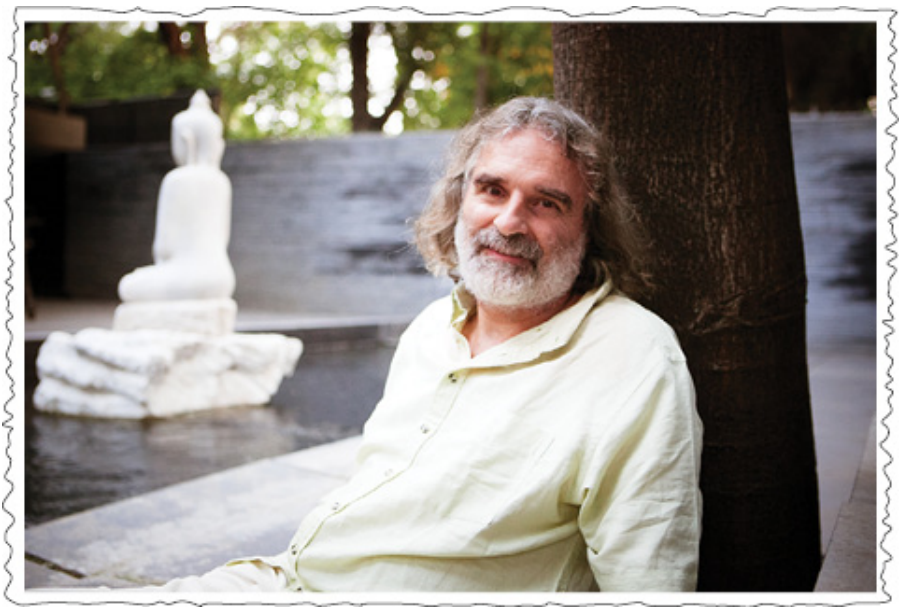
> Жизнь – это вызов, и однажды мы найдем тот образ жизни, который будет включать в себя медитацию и при котором энергия всегда будет двигаться вперед.

Я провел двенадцать лет с ним, пока он был в теле. И я до сих пор с Ошо. Даже несмотря на то, что его больше нет в теле. Это

был счастливый период, и он до сих пор продолжается. Я не думаю о том, как долго я был с ним раньше: я по-прежнему с Ошо. Так что в этом смысле ничего не изменилось. Нам решать: хотим ли мы продолжать медитировать, хотим ли сделать медитацию своим образом жизни… В жизни всегда есть свобода. Но что касается меня, я так счастлив, что знаю по собственному опыту: подход Ошо работает. И я благодарен, что это теперь в моих корнях – жить медитативно. Опять же, мы все делаем ошибки, у всех нас бывают моменты, когда мы хотели бы быть более пробужденными.

Я так счастлив, мне так повезло, что я окунулся в мир Ошо. И не только мне – я вижу всех тех, кто медитирует и работает над собой, и замечаю, что они растут. Понимаете, весь секрет в том, чтобы медитация пустила корни в людей. И этим людям повезло, потому что они уже не «упадут» назад.

Международный, медитационный курорт ОШО, Пуна, Индия



Пуна, Индия

OSHO

# Глава 6
# Приключения американца в России

## Как я попал в Россию

В моей истории Аляска определенным образом связана с Россией (мысль посетить Россию возникла всего один раз, в 1980 году, на Аляске, и спустя почти двадцать лет я и в самом деле приехал в Россию!). Потому что когда я рос в Америке, о России было ничего не известно – вообще ничего. Россия и Америка были в состоянии холодной войны. Но по какой-то причине я хотел увидеть Аляску. Может быть, потому что моего второго брата Аллена, который дважды ездил туда на машине, – она очень заинтересовала. И поэтому, когда мне представилась возможность, я сказал: «Я поеду туда. Я буду преподавать в школе на Аляске». Я получил диплом преподавателя – я мог преподавать математику и экологию.

Я уехал и стал учителем на Аляске – помню, это было в 1980–1981 годах, и в то время на Аляске во сне у меня было видение: я хочу поехать в Россию. Это случилось со мной в первый раз – мне тогда было двадцать четыре года. Я сказал: «Я хочу поехать в Россию». И подумал: «Я поеду, я сделаю это».

Но в тот момент, понимаете, я жил на острове Аляски. Единственными способами добраться до острова был самолет, который садился на воду, и лодка, причаливавшая раз в два месяца. А учителя весной отдыхают всего семь дней… Пока оформишь все документы, визу – это очень долго. Тогда нелегко было приехать в Россию, почти невозможно. Но я впервые сказал: «Я хочу поехать в Россию». И я был удивлен: никому никогда это в голову не приходило, никто никогда не говорил мне о ней.

Возможно, на Аляске ощущалось влияние России, потому что раньше в тех местах жили русские. Я жил на острове в городе с названием Ангун, и снова мне повезло в жизни: Ангун, или Адмиралтейский остров, – это место, где я жил, было

уникальным. Все учителя жили вместе в одном доме, но я арендовал индейский дом у индейца-тлинкита и жил один, потому что мне хотелось медитировать. Ночью, днем – я не хотел, чтобы рядом со мной жил кто-то еще. И это было особенное место – рядом с домами других индейцев. А из кухонного окна я почти каждый день видел большого кита – прямо из окна. Представляете, видеть китов из окна в кухне? Это так здорово. Мне действительно удавалось в своей жизни быть на природе, и я так ее люблю. И это одна из тех вещей, которые мне нравятся в России: в России много красивых диких мест, и в городах много деревьев и парков. Америка в этом плане отличается. Деревья в американских городах как будто уничтожены. Россия является явным победителем по количеству деревьев, парков и лесов.

В США, когда вы уезжаете из города в национальные парки, можете увидеть, что животных там хорошо защищают. Но в российских городах – тех, в которых я был, – намного больше деревьев, парков, нетронутой природы. Мне нравится Россия, потому что я обожаю природу. Но тот Адмиралтейский остров был замечательным. Киты на заднем дворе – только представьте себе, что у вас есть возможность видеть китов из окна своей кухни и слышать их, как только открываешь дверь? Этот остров был раем. Раз за разом я наблюдал китов, стоило мне только выйти из дома. Так что это были незабываемые моменты для меня. Вот когда у меня впервые случилось видение – я хочу поехать в Россию. До этого я никогда не встречал ни одного русского человека в своей жизни. Я мечтал о великом приключении и думал – дай-ка поеду и посмотрю Россию. Потому что, так или иначе, даже если Америка находится в состоянии войны с Россией, или между этими странами возникнут какие-то особые отношения, или случится еще что, я должен видеть что-то новое.

Вот какая у меня была мысль: поехать и посмотреть Россию. Я помнил все эти рассказы жителей Аляски об истории России. Но я не мог сделать этого в тот момент – из-за перелетов и визы, – и не мог даже вообразить себе, что это когда-нибудь станет возможным позже. И я никогда не думал, что мне будет суждено приехать в Россию… Но потом я познакомился с русскими – это произошло в ашраме Ошо.

## Широкая русская душа

Пока Ошо еще был в теле, в Пуну начали приезжать русские – вначале русские приезжали всего один или два раза. И для меня общение с ними было невероятным опытом. Я немного знал о русских до этого. В Поле Будды был русский музыкант, который

просто отлично играл на скрипке – мы знали, что каждый раз, когда играет тот русский музыкант, все абсолютно счастливы и танцуют с еще большим энтузиазмом. Он был так силен – он мог ТАК играть!

И однажды в Поле Будды приехала команда с русского телевидения и группа обычных людей. А Ошо очень нравились многие вещи, связанные с русским стилем жизни. Он говорил об уникальности русских и их истории. Он ценил Россию как уникальную «экспериментальную» страну, которая особо повлияла на эволюцию человека. Поэтому, когда приехали русские, со стороны Ошо был особенный, очень теплый прием.

Был очень интересный опыт относительно русских. Обычно Ошо говорил по два часа в день – это было обычное время беседы. А когда приехали русские, он начал говорить по три часа каждый вечер. Все радовались этой перемене, но некоторые люди пожаловались ему, мол, три часа – это слишком долго: «Понимаете, нам нужно в туалет, сидеть три часа подряд невозможно». Ошо ответил: «Хорошо». И, начиная со следующего дня, он говорил четыре часа. Он просто говорил дольше и дольше, словно шел в эту энергию. Ошо сказал, что если люди мешают ему, он не станет выполнять их просьбы – а будет делать как раз наоборот. Но для меня это было просто восхитительно – быть с Ошо на два часа дольше каждый день.

Мы слышали от Ошо столько прекрасных вещей о русских людях. Он говорил о них столько прекрасных вещей. В Поле Будды у Ошо были дома́ (и какая-то еще собственность), которые он назвал в честь русских писателей. Он очень ценил русское творчество и неоднократно повторял, что в его десятке лучших книг как минимум три написали великие русские писатели. Ошо говорил о книгах так называемого старого русского стиля – того, что был еще до революции. Его очень огорчало то, что современная литература так сильно отличается от прежней. Та русская литература – она очень ему нравилась. Поэтому, когда приехали русские, это было огромное счастье, мы понимали, что это прекрасные люди. Активные люди, разумные, и творческие личности.

Позже – после того, как Ошо покинул тело – в Международный медитационный курорт Ошо, в Пуну, стало приезжать больше русских. Думаю, это было то время, когда русские стали больше путешествовать по миру. И по какой-то причине всем, кто оказывался из России, – нравилось работать со мной в Поле Будды. Я тогда был волонтером, и моя работа была направлена на повышение медитативной энергии – мне хотелось действительно что-то делать для Поля Будды. Это была

волонтерская работа, и всегда можно было выбирать, где ты хочешь работать. И по какой-то причине – может быть, из-за моей энергии, может, из-за их энергии – но почти все русские всегда приходили работать со мной. Так у меня появилось много русских друзей. Даже в моей квартире, где я жил, со мной жили два человека из России. Так в Индии я познакомился со многими русскими людьми.

## Путешествие по России

Однажды кто-то сказал мне: «Мано, а ты не хочешь приехать в Россию и провести там несколько семинаров?» И я ответил: «Конечно, хочу». Так я приехал в первый раз. Меня пригласили провести семинар. Это был Санкт Петербург – первый город в России, где мне довелось побывать. Я прилетел в Москву, кто-то встретил меня и привез в *Питер*, и я провел там первый семинар. Во время моего пребывания в Санкт-Петербурге, когда у меня было свободное время – потому что для меня все было новым, – я бегал там в парке в соседнем городе. По-моему, он назывался парком Пушкина. Там рядом был лес. Я бежал и был так счастлив, глядя на этот огромный лес, и убежал так далеко – потому что я люблю находиться среди деревьев.

Там же бегали студенты колледжа (у них иногда проходили там спортивные занятия). Они были удивлены, что я мог бежать так же быстро, как они, – и мы отлично проводили время, бегая вместе. В общем, это была прекрасная встреча с природой, с людьми, с энергией. Затем я приехал в другой город – в Удомлю, – там у нас тоже был семинар. Это небольшой город. Я помню, нам приходилось ехать на своих чемоданах от железнодорожного вокзала так, как это делают бобслеисты. Третьим российским городом, в котором я побывал, была Пермь, а четвертым – Красноярск. Так, постепенно, каждый раз, когда я приезжал, я посещал новое место. Так что за свою счастливую жизнь мне удалось повидать где-то тридцать или сорок разных городов России, и я встретился со множеством русских людей.

Есть очень любопытный факт, связанный с русским народом: во многих частях мира существует представление, что русские обладают очень глубокой душой. Думаю, это действительно так. Есть какое-то дружелюбие, некая легкость в России – я чувствую, что это больше присутствует в коллективной энергии. Это просто есть. Это что-то очень спокойное. Что-то такое. Может быть, это одна из причин, почему из всего разнообразия мест в мире я большее внимание уделяю приглашениям приехать в Россию – потому что я люблю эту природу и люблю вибрацию этих людей.

Так, примерно в 1999 году я впервые приехал в Россию.

Я приезжал в Россию постоянно. Зимой, в жгучий мороз, и летом, когда была жара – я приезжал сюда и получал незабываемый опыт. Я плавал в Байкале даже в самых холодных местах этого озера. Я видел нерп на острове Ольхон (озеро Байкал) даже тогда, когда никто не мог заприметить их. Я плавал в море возле Владивостока, в реке Катунь на Алтае… Мне нравится быть близко к природе, я действительно люблю быть на природе. Поэтому после того, как Ошо оставил свое тело, я понемногу начал менять свою жизнь. В течение долгого времени я был только в Пуне (и возвращался в Америку лишь по семейным или рабочим делам), а потом, начиная где-то с 1999 года, начал путешествовать по всему миру, ездить в различные места – в зависимости от расписания моих семинаров.

Путешествие в Россию

Владивосток, острова Попова, Приморский край

Крым. Кемпинг «Мистическая роза ОШО», август 2008

# Глава 7
# Как я нашел свое место в жизни

## Мое чудесное исцеление

Когда я был очень молод, я получил травму, играя в футбол, и из-за этого у меня много лет болели спина и шея. Пытаясь избавиться от этой проблемы, я обошел около двадцати различных хиропрактиков, и никто не мог избавить меня от болей полностью. Получал лишь временное облегчение – конечно, это все равно было большой помощью, но, увы, недостаточной для того, чтобы я мог чувствовать себя хорошо. Наконец, однажды женщина по имени Гейл Швитцер, которая иногда приезжала на медитацию в медитационный Ошо-центр в Беркли (Калифорния), посмотрела на меня и сказала: «Твоя спина не соответствует твоей энергии. У тебя такая хорошая энергия, но спина выглядит уставшей. Она как будто не на своем месте».

Гейл Швитцер предложила помочь мне. И провела около пятнадцати бесплатных сеансов лечения. Это дорогостоящее лечение, но она сделала это для меня в качестве подарка. Может, я ей понравился – не знаю. Потом оттуда я отправился работать в другой город и провел там около двух лет. И когда я вернулся в Беркли, то пошел к ней, чтобы пройти еще несколько сеансов – потому что они мне действительно помогли. Но Гейл сказала: «Это максимальный уровень того, что я могу сделать, а тебе нужно больше. Сходи к одному человеку».

И я пошел. Этого человека звали Михаэль Сэлвесон. Получилась очень любопытная ситуация. Где-то годом или двумя ранее, когда я был в Ошо-центре в Беркли, в Калифорнии, я работал на покраске дома, принадлежащего Михаэлю. В медитативном центре мы делали разные виды работ, и мы все работали вместе, занимались разными делами. Тогда мне была поручена малярная работа – красить дома. Каждый раз, когда нужно было что-то покрасить, я должен был руководить

процессом. И пришло время красить дом Михаэля. С этим домом было очень опасно работать, очень трудно работать, и перед тем, как начать, Михаэль дал нам специальные инструкции.

Пока мы занимались покраской, Михаэль был в другой стране, обучая людей на семинаре. Когда он приехал и увидел, что получилось, он был счастлив! Ему так понравилась наша работа – и то, какой с любовью и заботой мы выполнили ее. И вот я встретился с ним два года спустя (в тот момент я уже забыл Михаэля и не вспомнил, что за человек передо мной) и сказал: «Гейл Швитцер направила меня к вам». Я не знал, что это был тот самый человек – я встречался с ним год назад и виделся буквально несколько минут. А он узнал меня! Он сказал: «Это ты! Ты когда-то покрасил мой дом. Чем я могу помочь тебе?» Я рассказал ему о травме, полученной во время игры в футбол, и о проблемах с позвоночником и коленями. Много позже я узнал, что Михаэль был одним из самых-самых лучших целителей в Америке, и многим было совсем непросто даже записаться к нему на прием.

Михаэль был всегда очень занят – чтобы попасть к нему, нужно было ждать от трех недель до месяца. Нельзя было просто прийти и сказать: «Я хочу попасть к нему на прием сегодня». Если не случалось так, что кто-то вдруг отказывался, нужно было ждать. Но у меня сильно болела спина, и многие из моих позвонков были не на своем месте. Михаэль и его жена Джорджетта взяли меня к себе на персональное лечение. Они объяснили, что это займет несколько месяцев и мне придется пройти множество процедур. Вначале Михаэль работал со мной два-три раза в неделю. Никто не получал у него столько сеансов сразу. Я попросил Михаэля вылечить меня так быстро, как только можно. «Если будут какие-нибудь побочные эффекты в виде болящих мышц или судорог, то это мои проблемы», – сказал я Михаэлю. Так, я прошел около сорока сеансов лечения спины. Мне приходилось работать по пять часов, чтобы оплачивать один час лечения у него, но это того стоило. Позже, находясь в другом городе, я получил около тридцати пяти лечебных процедур от ассоциации Михаэля. Позвоночник – это очень важно, и мне, с моим активным образом жизни, нужно постоянно поддерживать здоровье.

Моя спина начала выздоравливать – и это были потрясающие ощущения. Я начал чувствовать, что мое тело обновляется и наполняется все большей и большей энергией. Самое любопытное, что раньше я никогда не думал, будто тоже буду работать над чьей-либо спиной. Это меня не привлекало. Мне не было интересно работать со спинами других людей – мне

нравилась работа с эмоциями, медитациями, мне нравилось достигать самых глубоких слоев «запертой» энергии. Я хотел помогать людям в высвобождении их энергии, чтобы они чувствовали себя молодыми, живыми и счастливыми.

Позже, когда я был в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, я проходил много тренингов, в том числе обучение работе со спиной. Мне хотелось пойти на такой тренинг, где меня могли научить, как освободить эмоции, спрятанные глубоко в позвонках. В общем, я прошел этот тренинг и сначала был немного разочарован, потому что понял, что этот тренинг касался не столько эмоций, сколько того, как решать физические проблемы со спиной с помощью специальных упражнений и глубокого массажа. И я сказал себе: «Хорошо. Пусть это и не то, что я ожидал, но я это сделаю».

А потом, в середине тренинга инструктор Сатьярти порекомендовал мне самому работать с людьми. Он сказал мне: «У тебя есть те руки и та особая интуиция, которыми обладают не все люди». И он был прав, потому что сейчас, спустя годы, я работаю над моими собственными обучающими DVD – я объясняю, как избавиться от болей в позвонках с помощью специальных водных техник. Также на этих записях я рассказываю людям о новых способах лечения позвоночника, которые я разработал самостоятельно. Сатьярти был очень вдохновляющим и талантливым инструктором. Когда он предложил мне заниматься лечением спины прямо сейчас, я согласился. Я подумал, что было бы неплохо совместить эти техники и весь тот поразительный опыт, который я обрел благодаря Михаэлю, – ведь это может открыть мне глаза на то, как я могу помогать людям и сделать их здоровее и счастливее. К тому же я был только рад получить новые навыки. Единственное, что меня удивляло – почему никто не открыл эту технику до меня…

## Как медитация изменила мою жизнь

Конечно, в моей жизни, в течение многих лет я любил делать то, что относится к идеям Ошо. В свои ранние годы я выполнял любые виды работ в Международном медитационном курорте Ошо (практикуя при этом технику *Работа как медитация*). Я перемывал посуду, пыхтя от натуги, пек хлеб и пироги, ремонтировал крыши, чтобы защитить их от муссонных дождей. Иногда меня просили провести экскурсию: показать красивые пейзажи и рассказать об условиях, предоставляемых центром. На территории есть даже специальный заповедник – он называется Налла парк. Там течет небольшой извилистый поток реки,

который окружен пышной зеленью, тропинками для прогулок или бега трусцой, многочисленными скамейками или большими камнями, чтобы сидеть на них. Однажды меня попросили провести тренинг техники *Работа как медитация*, и в дальнейшем я стал все чаще и чаще вести курсы и индивидуальные занятия. Я люблю свою работу, так что все может течь вместе в гармонии.

Что мне нравилось в Ошо – он не боялся говорить нам правду: ищут ли люди трансформации не там, где нужно, идут ли не тем путем. Он очень четко разложил все по полочкам: как мы можем получить глубокое понимание ситуации, в которой мы, будучи людьми, оказались. Я благодарен за этот опыт, данный Ошо. В общем, что касается проведения курсов и практик – я пришел к работе с медитацией, к проведению семинаров в качестве участника. Я долгое время был лишь участником – что называется, «вечным студентом». И кто бы мог подумать, что мне повезет сделать так много позитивных изменений внутри себя и обнаружить, что делиться этим опытом было частью моего жизненного пути.

Проводя медитации, семинары или индивидуальные сессии, я всегда думаю об одном: вот было бы здорово, если бы каждый искатель пришел ко мне! Я никогда не отказываю людям, в какой бы ситуации они ни оказались. Каждый обладает своим собственным талантом и имеет свои черты характера, и, конечно, зачастую многие ситуации оказываются для нас новыми, а многие люди несут в себе то, с чем мы не сталкивались раньше. Поэтому я люблю, чтобы было так: один день – один сюрприз! Что бы ни приносил нам день, какие бы сюрпризы ни готовила нам жизнь, почему бы не насладиться этим? Почему бы не поделиться своей сердечностью, которая может быть необходима в той или иной ситуации? Пусть ваши глаза будут открыты. И я счастлив, когда вижу, что другие люди также имеют свои собственные таланты, что у каждого есть свой особый дар. И идти по жизни, поддерживая людей в том, чтобы они раскрывали свои таланты и копили энергию, которая поможет им в трудную минуту, – это большая радость для меня.

Меня, похоже, всегда тянуло к этой области жизни. Возможно, это объясняет, почему я занимаюсь работой с энергиями и пытаюсь помочь людям стать сильнее и здоровее! Когда я был подростком, то часто мечтал о том, чтобы вступить в Корпус мира – это была волонтерская программа, направленная на помощь другим странам тем, что необходимо. Я люблю помогать, люблю знакомиться с новыми людьми, люблю путешествовать – то есть, я идеально подходил для этой работы. Единственно, что омрачало мою жизнь, – это порядки в

университете. Как и любое учреждение, в университете все было слишком структурировано и лишено свободы. Всему новому было сказано «нет». Я всегда чувствовал, что моему телу были необходимы свобода выражения и передвижения. Я чувствую, что занятия бегом в национальных парках многое дали мне: я научился быть в гармонии с природой и видеть ее «человечность».

Когда мне было двадцать, я жил в Коди, штат Вайоминг. Там я устроился на работу в ресторан (в те свободные дни, когда я не работал высоко в горах). И однажды в выходные, когда я уже заканчивал свою смену, услышал свой внутренний голос. Он говорил, что мне нужно бежать марафон сегодня ночью после работы. Я закончил работать в двенадцать ночи, пошел на школьный стадион и побежал марафон – один, под звездами. Это была длинная дистанция, но я пробежал еще несколько дополнительных кругов по стадиону, чтобы быть уверенным, что пробежал достаточно. Двадцать шесть миль – это сто четыре круга вокруг того стадиона. Я пробежал сто восемь. Так, считая, бежишь под звездами, на свежем воздухе, и твое тело счастливо, и чувствуешь, что двигаешься с жизнью в одном ритме.

> Когда ты погружаешься внутрь себя, и в саму жизнь – это потрясающее чувство. Это одновременно и рост, и радость, и приключение, и вызов самому себе.

Рядом с Коди, штат Вайоминг, располагался Национальный лес Шошони – я отправился туда в качестве волонтера, чтобы помогать ухаживать за лесом и прокладывать новые пешеходные маршруты. (Я приехал в Коди как раз потому, что попал в волонтерскую программу, которая и распределила меня сюда.) Там был небольшой участок тропы, который мы не успели обработать до окончания нашего проекта. Но мне хотелось закончить начатое. Поэтому рано-рано утром я поймал попутку, взяв необходимые инструменты для работы, и направился в лес.

Я шел около восьми километров вверх по тропе в гору, чтобы добраться до нужного места. Ощущения были просто «вау»! Подумать только: я нахожусь на территории медведей и лосей, и я совершенно один!.. Мне потребовалось много времени, чтобы закончить работу, и когда солнце уже село, я, наконец, был доволен результатом. Я не хотел, чтобы кто-то пострадал из-за несчастного случая так высоко в горах, поэтому стремился продумать каждую деталь. Теперь все, что мне оставалось сделать, – это вернуться домой. Но деревьев было так много, что лунный свет не мог показать мне путь.

Я подошел к реке и перешел ее по длинному дереву, как по мостику. Река была бурной, и поток воды несся стремительно, а

дерево лежало над водой метра на полтора. Идти по нему было так восхитительно. Держать равновесие! Держать равновесие! Остановиться посередине на несколько мгновений! Держать равновесие – и вот я на другом берегу. Выйдя из леса на шоссе, я продолжал идти, чтобы хотя бы согреться. Я знал, что скоро будет рассвет, и тогда я поймаю попутку поближе к городу. Все люди на свете дружелюбны, просто нужно знать подход к ним. Я поймал машину, но вышел из нее, не доехав до дома. Вокруг открывался такой прекрасный вид, и мне захотелось пробежать последние несколько километров. Я хотел оказаться подальше от машин просто, чтобы полюбоваться прекрасными пейзажами: в этом месте заканчивались горы и начинались долины. Я рад, что рискнул и сделал это. В горах было холодно: первый снег выпал уже две недели назад!

Мне повезло в этой жизни! Я очень счастлив, что живу в мире медитаций Ошо – а для меня это означает иметь много энергии. Люди спрашивают, почему я не устаю, откуда у меня столько энергии. Но когда мы любим то, чем занимаемся, когда мы вносим медитацию в свою жизнь, конечно, у нас будет много энергии! Мы всегда получаем такой результат, практикуя *Активные медитации Ошо*.

> Когда мы направляем свою свободу в сторону творчества и медитации, мы счастливы! Счастливы больше, чем когда бы то ни было.

Некоторые люди принимают четкое решение: с сегодняшнего дня я буду учить людей медитациям Ошо. Со мной такого не было. В 1978 году я приехал в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну, и когда я стал наблюдать за медитирующими людьми, замечая, какими счастливыми они выглядели, невозможно было не вскочить и не начать медитировать самому. Также там сосредоточена мощная энергия, так что все вместе это очень вдохновляет на внутренний рост и медитацию.

Техника, которая также очень повлияла на мою жизнь и выбор своего дела в ней, – это *Работа как медитация*. Этот процесс практики осознанности, тотальности, проявления творчества и ответственности в процессе выполнения различных обыденных дел очень изменил меня! И не так сложно перейти от выполнения техники *Работа как медитация* на семинарах к тому, чтобы применять эти идеи в обычной жизни. По моему опыту, *Работа как медитация* отлично помогает обучать человека любой профессии – врача, инженера, парашютиста и так далее. *Работа как медитация* вносит в нашу жизнь бóльшую наблюдательность, большее творчество, больше энергии – вносит во все, что мы

делаем. Это означает, что мы делаем нашу работу внимательнее, радостнее, что мы по-настоящему погружены в свое дело!

Так что мой опыт с Ошо – это не изоляция. Да, многие школы медитации в прошлом заставляли людей отречься от обычной жизни. Но это не про Ошо. Он попытался исправить все то, что было создано до него, и внести медитацию в обыденность. Медитация для меня – это единение и одиночество одновременно. Мы всегда были окружены множеством людей, учились взаимодействовать друг с другом, делиться с другими и понимать их, одновременно находясь в поиске своих внутренних сокровищ. Это замечательное сочетание, и оно дает нужное качество жизни.

Благодаря Ошо медитация и повседневность переплелись, принося тем самым фантастические результаты. Во-первых, моя ежедневная жизнь становилась все лучше, потому что я стал фокусироваться на медитации, а она приносила все больше и больше энергии, и все больше и больше понимания. Моя жизнь просто не могла не стать лучше. Во-вторых, вместо того чтобы практиковать медитацию по несколько часов в день, теперь я вносил медитативность во все, что делал. И конечно, моя медитация становилась все сильнее с каждым днем. Здорово, когда это происходит!

Я был очень закрыт в эмоциональном плане, когда начал делать свои первые медитации. Но постепенно, по мере практики, я стал открываться. И пока я открывался с помощью медитаций Ошо, мне становилось все лучше и лучше. Часто я чувствую, что это только начало чего-то потенциально огромного. Я чувствую, что мир начинает разворачиваться – огромный мир. Каждый день я чувствую, как будто начинаю совершенно новое приключение. Что мне нравится у Ошо и что мне хотелось бы, чтобы другие люди почувствовали – что сегодня тот самый день. Да, тот самый день!

> Не ждите будущего, станьте ответственными сейчас, устройте себе испытание сегодня, сделайте сегодня как можно больше дел, напитавшись для этого энергией. Не откладывайте на завтра. Сегодня вполне подходит. Вы можете прожить сегодня дважды, тогда завтра будет проще.

Но постепенно эти тренинги открывали мое сердце, мои глаза и мою энергию – все больше и больше по мере того, как я проходил много разных тренингов в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. Я был обычным участником, каких множество. И я постепенно работал над собой, двигаясь

глубже и глубже, и также начал получать мудрость относительно того, как помочь другим людям – это приходило ко мне, как прозрение.

## Почему я стал делиться своим опытом

Я практиковал медитации Ошо с самого начала, когда приехал к Ошо в Пуну в сентябре 1978 года. Я сразу хотел начать делиться своим опытом с людьми, но в моем случае нужно было время на подготовку, чтобы подать эти знания в более формальной обстановке. По-моему, я начал проводить семинары с 1986 года, когда находился в Калифорнии, в Лагуна Бич. Там располагался медитационный Ошо-центр, где был большой дом с вместительным залом, который мог использоваться для групповых медитаций – как раз там я и начал вести занятия. В перерывах между медитациями мы постепенно начали вместе проводить другие целительные практики.

Это было мое первое серьезное начинание. До этого, несколькими годами ранее, я проводил медитации с моими друзьями в Ошо-центре в Беркли, Калифорния, а свой первый заграничный семинар я провел много позже. В то время я работал с людьми со всего мира в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, именно там была сосредоточена вся работа. А поскольку я был очень занят там, то мне некогда было думать о заграничных поездках.

Мой первый международный семинар состоялся, если я не ошибаюсь, в 1999 году. Мои друзья из России, с которыми мы вместе работали в Пуне, пригласили меня приехать и провести семинар в Санкт-Петербурге – и я провел семинар о медитативной терапии Ошо *Вне ума*, который длился по два часа в течение семи дней. Также были и другие техники, направленные на работу с медитацией. Да, это было в Санкт-Петербурге – интересное место.

Мне было интересно в этой стране: я никогда не был там раньше, вокруг все новое, непонятный язык, пытаешься сообразить, куда идти, что делать. Для меня это было очень интересно. Один прекрасный русский человек посетил мой первый семинар – я помню, что наблюдал за его ростом и изменением на протяжении этих лет, год за годом, и это было для меня большим удовольствием и прекрасным опытом. Так что я помню этого довольно большого и сильного мужчину с прекрасным сердцем – это очень трогательно. Я наблюдал, как он борется со своим прошлым, как ищет способы двигаться глубже и находить путь. Кстати, недавно он стал вегетарианцем. Этот

человек один из тех, кого я хорошо помню и встречаюсь лично год за годом.

Я очень полюбил Россию. Я люблю всех людей во всем мире, но первым местом в моем списке стала бы эта страна. Многие друзья из России занимаются волонтерской работой вместе со мной в медитационном курорте Ошо. Они работали со мной, чтобы этот центр оставался прекрасным, помогая людям и медитируя. Они пригласили меня приехать в Россию и теперь приглашают каждый год – и я приезжаю. Я не хочу отказывать…

Неизвестно, почему мне так повезло, но большинству людей нравится то, что я делаю. Конечно, я не начал сразу работать в терапии. Сначала я попытался решить свои собственные проблемы, делая всевозможную работу, и шаг за шагом подошел к более глубокому пониманию происходящего. У меня был один год, когда в Пуне я проходил всевозможные семинары и тренинги, которые там предлагались, в режиме нон-стоп. Я всегда считал, что если я хочу понимать разных людей, мне нужно самому побывать в самых разных ситуациях. Если кто-то растет только как психолог, как он может понять человека, чья работа – ремонтировать машины? Каждый день ему приходится залезать под машину – как ты поймешь его настроение, если не имеешь в этом опыта? Это хорошо, когда нам приходится заниматься разнообразными вещами, чтобы обогащать свой жизненный опыт, – так что в этом мне повезло, потому что я занимался всем, чем только можно. Это было частью нашей работы в Поле Будды Ошо: быть готовым к любым ситуациям в жизни и стремиться узнавать новое, чтобы расти. По сути, мы не выбирали, что именно мы хотели делать – мы шли и делали то, что нужно. Это было непрекращающееся приключение. Сегодня ты можешь печь хлеб, завтра – красить дом, на следующий день – водить автобус, а потом – заботиться о людях с ограниченными возможностями.

Работать с людьми с ограниченными возможностями – это интересно… Одно время я жил в Беркли, штат Калифорния, – это был образцово-показательный город, как тогда говорили, в этом городе заботились о людях с ограниченными возможностями. Люди могли передвигаться на электрических инвалидных креслах по всему городу – абсолютно везде. Я работал несколько месяцев, когда у меня было свободное время, чтобы позаботиться о людях с ограниченными возможностями. Много раз инвалиды были очень благодарны мне за те немногие вещи, которые мы обычно принимаем как само собой разумеющееся. Это было очень интересно – учиться помогать людям, которые не могут свободно двигаться. Как быть терпеливым и в то же время не быть пойманным в энергию беспомощности? У некоторых людей есть

некий «раскол» внутри: где они хотят, чтобы их пожалели, вместо того, чтобы желать любви и роста. У них есть такое свойство – они хотят что-то сделать, но недостаточно стараются, или же хотят сделать по-своему, и тогда им нельзя мешать. В общем, я кое-чему научился в этой сфере. Мне повезло в жизни: я занимался многими, многими разными вещами. И это помогло мне в терапевтической работе.

Я не знал, как поддержать людей вокруг меня, чтобы они совершили какие-то важные шаги в своей жизни. Это было большой проблемой, и в то же время отличным способом вырасти внутренне. Если мне живется хорошо и счастливо, но я вижу, что люди вокруг меня несчастны, им не хорошо, – я не могу чувствовать себя спокойно… Что я могу сделать для них? Если я ничего не делаю, то мое энергетическое поле будет тянуть меня вниз.

Я задавался вопросом: как жить в мире, где мы можем делиться своим счастьем, позволяя при этом другим людям вокруг нас пользоваться своей свободой? Существует ли какой-то способ, чтобы освободить людей от старых обусловленностей и в то же время не вмешиваться в их жизнь и не мешать ее спокойному течению? Я видел – своими собственными глазами, – что в жизни очень много несчастных людей. И это была большая проблема для меня. Я живу своей жизнью, но чувствую себя не так уж хорошо, живя рядом с людьми, которые «застряли», и не делая ничего для них. Я же вижу, что они в беде. Я замечал, что таких людей было действительно много. И это стало частью моей работы – использовать свою интуицию для того, чтобы начать находить много разных способов поддерживать людей в их проблемах.

Могу привести один пример, который отлично объясняет то, что я хочу сказать. Я беспокоюсь, что окружающие люди болеют – болеют из-за того, что едят мясо с высоким содержанием жирности, употребляют жареную пищу или лопают сладости, которые зачастую могут привести к развитию рака и болезней сердца. И что я должен делать? Должен ли я постоянно говорить им о пользе такого питания, или силой заставлять их есть что-то другое, или умолять их прислушаться ко мне? Нет, ни один из этих методов не принесет результата. Люди будут чувствовать себя обиженными и совсем закроются. Будет гораздо лучше, если я открою ресторан здоровой пищи, или пойду работать в магазин здоровой еды, или познакомлю людей с другой пищей, которая будут вкуснее и полезнее. Для людей, которые хотят приносить пользу миру, всегда поблизости будет средство, которое они могут применить для этого.

Итак, я один из самых везучих людей, ведущих семинары, потому что если на моем семинаре у кого-то есть проблемы с позвоночником, я обычно всегда могу помочь. Мне не нужно переживать за больных, потому что у меня всегда найдется нужная техника (если только это не грыжа). Мой собственный опыт состоит в том, что я узнал кое-что важное о связи техник освобождения эмоций и техник лечения позвоночника. На мой взгляд, у этих двух проблем есть много общего.

Я понял вот что: если позвонки зажаты, человек почувствует боль, и, возможно, не сможет совершать свободные движения; то же касается и эмоций: если человек подавляет эмоции, они причиняют энергетические боли, ограничивают человека в его движениях и жизнедеятельности. Я могу видеть человека в его целостности. И если люди путаются в своих проблемах (а это случается часто) – физическая это боль или проблема на уровне эмоций, – я счастлив помочь им, потому что могу работать в обеих областях. К тому же большинство проблем со спиной и шеей усугубляются проблемами на эмоциональном уровне, и комплексный подход обычно помогает в таких случаях.

Часто я сталкиваюсь с ситуациями, когда людям дали неверный совет: у них болит шея, и кто-то говорит, что это эмоциональная проблема – но я знаю, что это не так. Обычно это физическая боль, которую очень легко устранить. Или иногда у людей боль в их эмоциональном теле, а кто-то говорит, что она находится в физическом теле. К счастью, есть специальный тест, который может найти верный ответ за несколько минут. Я чувствую, насколько это важно: работать в обоих направлениях. Это помогает достигать лучших результатов в лечении людей и обретать более четкое понимание относительно того, в чем заключается проблема и как с ней работать.

Иметь такое понимание и знать, что нужно делать в конкретной ситуации, – это очень большой и важный шаг. Это очень большая помощь в жизни…

Люди, конечно, любят чувствовать себя здоровыми, поэтому на мою индивидуальную работу с позвоночником и эмоциями хороший спрос. Работа по высвобождению эмоций включает в себя специальное дыхание, направленное на построение энергии для освобождения более глубоких эмоций. Я также люблю участвовать в этой технике и практиковать правильное дыхание.

Какие техники наиболее востребованы среди моих, скажем так, клиентов? Пожалуй, все. Люди всегда счастливы поработать со мной индивидуально, что делает их спину, шею или эмоции здоровыми. Безусловно, люди любят быть на семинарах, где они могут практиковаться, учиться чему-то новому и окунаться в

атмосферу медитаций. Важная область, которая всегда заботит людей, – это здоровье и правильное питание. Будучи вегетарианцем в течение почти тридцати пяти лет, я могу многое рассказать о различных видах диет и здоровом питании. Так что, да, люди на самом деле любят работать над собой во всех областях жизни.

> Главная цель медитации – разбудить нашу глубокую внутреннюю сущность.

Прорабатывая эмоции, питание, исцеляя спину или работая над общим самочувствием человека, я пытался найти способ сделать так, чтобы работа над собой воодушевляла людей. Жизнь вдохновила меня, и я хочу, чтобы люди тоже познали радость и интерес от процесса роста.

## Волшебные результаты

Когда я впервые встретился с Ошо в сентябре 1978 года и побывал на его беседах в Международном медитационном курорте Ошо, то ощутил вокруг него невероятное энергетическое поле и сразу решил, что буду делать медитации и стремиться к трансформации. Поэтому сначала я работал над собой в плане медитативного сознания, а затем начал делать медитации и читать книги Ошо. Потом, когда я уже что-то понял и получил опыт, я действительно сделал медитации своей жизнью. С самого начала было понятно (и я чувствовал это от многих людей), что беседы и книги Ошо сходятся в одном: сперва нужно научиться медитациям, а затем начать делиться этими волшебными результатами и энергией.

> Медитация – это, скорее, процесс познания и осознания, а также поиск творческих способов, чтобы сделать этот дар доступным для мира вокруг нас.

Мы можем не только обучиться медитации, черпая из нее столько чудесного, мы можем также сохранить все это внутри, не делясь этим с существованием. Но тогда медитация не будет работать – с ней это не пройдет.

Поэтому вначале мы однажды что-то узнаём, а затем уже, когда знаний и опыта достаточно, мы начинаем переполняться ими и жаждем поделиться с другими. Поэтому очень часто мы желаем помочь кому-то, чья жизненная ситуация еще не включает в себя медитацию. С течением времени, с годами, по мере накопления опыта, возможностей поделиться своим опытом

становилось все больше – как это происходит с тысячами людей, которые были достаточно удачливы, чтобы решиться посвятить часть своей жизни медитации и трансформации.

Это большая радость – давать что-то важное людям. Вскоре, естественным образом, мне стало легче поддерживать других людей в выполнении их внутренней работы. Очень здорово наблюдать, как люди по всему миру открывают новый для себя опыт, создавая свои медитации, а также даря любовь и счастье всем вокруг. Находясь с Ошо, я понял, что если мы действительно хотим поддерживать других людей на пути медитации, сначала мы должны сделать что-то для себя!

Потому что нельзя научить людей чему-то, что мы сами не пережили на собственном опыте, чего мы не знаем, – и так в любом деле. Это очень опасно. Если мы ничего не делаем для собственной трансформации, для того, чтобы улучшить свою собственную жизнь, как мы собираемся сделать это для кого-то другого? И в этом отношении современная психология, как мне кажется, перевернута с ног на голову: люди многое узнают из внешнего мира, но им не хватает собственного опыта. Если они сами еще не знают, что им делать со своей собственной внутренней депрессией, с внутренней борьбой, как они могут помочь другим? Если мы не имеем опыта, то просто смотрим наружу – мы не смотрим внутрь наших проблем и создаем путаницу.

Красота опыта Ошо заключается в том, что его глубокие техники делают нас мудрее. Также они позволяют заранее планировать наше время. Для одной медитации Ошо нужен один час, для трех – три часа; это дает нам возможность точно распланировать наши дни. Очень организует! Но в то же время, когда мы делаем больше одной медитации подряд, хорошо бы прерваться хотя бы на несколько минут между ними. Нет необходимости торопиться – решите, сколько будет длиться ваша пауза. В Международном медитационном курорте Ошо, где много людей медитируют вместе одновременно, перерыв обычно составляет пятнадцать минут, чтобы попить воды, сходить в туалет или перекусить. Поэкспериментируйте и выясните, что для вас в этом путешествии будет лучше всего!

Одно из моих любимых мест – я бы сказал, мое любимое место – это Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, где Ошо и тысячи медитирующих там людей создали мощное энергетическое поле. Я всегда так счастлив бывать там!

Да, и после получения достаточного опыта я очень радовался возможности поделиться медитациями Ошо с другими людьми. Это увлекательный для меня процесс, в ходе которого часто

происходят трогательные вещи…

> Жизнь – это тайна, и кто знает, когда жизнь подстроит все так, чтобы можно было повторить этот внутренний поиск? Так что все зависит от нас, и нам нужно каждый день учиться использовать эту возможность.

Однажды я проводил семинар в одном месте, где проходила выставка картин. Там было около ста сорока рисунков, выполненных детьми – и на всех была изображена природа. Они все были милые, но одна деталь привлекла меня: я заметил, что почти две трети рисунков содержали изображение воды. Вода обладает особой энергией, также и с картинами: на некоторых из них были реки, и большие, и маленькие, озера, пруды. Естественно, поток воды или даже наличие воды в дикой природе несет с собой энергию. А водная энергия, поток – это текучесть ребенка. И, что еще интереснее, на всех рисунках было небо – за исключением, пожалуй, пяти работ. Свежий воздух, необходимый для дыхания, красивое небо, в которое можно смотреть бесконечно, – дети это тоже чувствовали и уважали. Открытость неба, открытое пространство без ограничений, бескрайность – это им важно… И, как я чувствую, то же самое несет в себе медитация Ошо – невероятная бескрайность, невероятные пространства, невероятное ощущение, свежее новое пространство внутри! Так что в тот день я принял, если можно так сказать, энергетический душ, глядя на эти картины. И подобные детали всегда трогают меня…

Для меня самая большая радость – видеть, как люди идут по пути, начинают использовать свой потенциал. Как люди начинают улыбаться до ушей! Это для меня невероятная радость, потому что я понимаю, что жизнь – это возможность, и если мы ею воспользуемся, значит нам повезло. Если мы не воспользуемся ею сейчас, нам не дано это сделать завтра, или через год, или через несколько лет.

Я очень хорошо учился в университете, получал высокие оценки, учился заботиться об окружающей среде (и забочусь до сих пор!). Некоторые «прозрения» остались навсегда в моем сердце: несмотря на то, что прошло уже так много времени после окончания университета, понимание, забота о земле и любовь друг к другу – это все так же важно.

Я нашел себя в защите об окружающей среде, но что-то по-прежнему отсутствовало в моей жизни в то время, пока я был в университете. Духовность, медитации, глубокое понимание, энергия и любовь – все это было не охвачено. Так что это было

просто удачей – быть в нужное время в нужном месте. Я имею в виду тот момент, когда я встретил человека, который взял меня к Ошо и начал учить медитации. Мне повезло, потому что представилась такая возможность и что-то внутри меня открылось навстречу этому новому пониманию жизни и позволило двигаться вперед. В то время, когда я встретил одного из учеников Ошо, практически никто в Америке ничего не знал о самом Ошо. Я настоящий везунчик: я просто случайно пошел по нужной улице в нужный день, нашел этого человека, когда никто больше не разговаривал с ним в тот момент. Это было счастливое совпадение, и я даже не знаю, почему я тогда остановился, чтобы сказать «привет».

Так что для меня большая радость – видеть, когда люди начинают поворачивать на свой путь. Потому что мы никогда не знаем, придет ли снова этот волшебный момент, если пропустили его однажды. Сейчас Международный медитационный курорт Ошо в Пуне – это самое сильное место в мире для изучения медитации. Это также лучшее место для получения опыта в терапии, которая очищает наши сердца и делает возможным вход в медитацию. У нас у всех есть эта возможность. Кто знает, может быть, через двадцать-тридцать лет это место превратится в некое подобие затерянного города Атлантиды – каждый знал, что там было что-то важное, но никто не мог найти этот город. Поэтому я предлагаю не откладывать возможность, которую дает нам жизнь! Я это знаю наверняка: когда я учился в университете, в духовном плане я все еще был новичком и не понимал, что такое духовный путь. У меня были очень высокие оценки в школе, я был спортсменом, я был сильным, я был здоровым – но, знаете, во мне был внутренний зов, некое чувство, что я все еще должен работать над собой, чтобы познать свой внутренний мир, раскрыть более глубокие тайны жизни.

И что я сделал – я самостоятельно приехал к Ошо в его Международный медитационный центр. Я приехал вопреки советам родных и друзей, которые отговаривали меня от поисков чего-то духовного в Индии. Так что я уехал тайно. Никто из моих близких людей в то время не понимал, что у меня другое призвание. К счастью для меня, почти все они поняли это позже, когда осознали, в чем смысл трансформации (это случается со всяким, кто решает заняться медитациями Ошо, поэтому такая ситуация бывает у многих, не только у меня). Когда люди медитируют, постепенно их друзья замечают, что что-то меняется: они становятся уверенными, спокойными, радостными, обретают отличное здоровье. И наверняка все заметят, как от медитирующего человека исходит свечение.

Так что я не хотел ждать, пока друзья меня поймут. Это был не мой путь. Я уже знал, что попасть в Индию было для меня очень важно. Это была моя задача и моя ответственность – выиграть или проиграть, двигаться в неизвестность или остаться. Это смелость – делать то, что, как мы чувствуем, будет правильным в нашей жизни! Как мы можем возложить эту ответственность на кого-то еще? Нет, я не призываю к этому. Я считаю, что мы должны двигаться вперед, быть разумными на этом пути и сделать все необходимое, чтобы то, что мы делаем, приносило свои плоды.

Не позволяйте себе тратить ни одного дня впустую: убедитесь, что вы делаете что-то действительно стоящее!

И для меня, опять же, огромная радость – видеть, когда с людьми происходит трансформация. Естественно, я понимаю, что многие люди хотят помощи и у каждого свой случай. Они приходят с вопросами о своих эмоциях, о том, как бросить курить, как стать спокойнее, как освободиться от напряженности ума. Иногда возникают вопросы о том, как найти лучшую, более осмысленную работу или как избавиться от постоянной усталости, апатии или гнетущих чувств. Другие люди просят помощи не для себя – у них могут быть пьющие родственники или знакомые, страдающие от какой-либо болезни, и они хотят найти какой-то способ заставить человека прийти к лучшему образу жизни.

# Глава 8
# Мои семинары и практики

## Излечение неизлечимых болезней

Была такая история – она произошла недавно и связана с прекрасной восемнадцатилетней девушкой из одного сибирского города. У этой девушки был очень тяжелый случай анорексии – гораздо хуже, чем у той девушки, что была в «Битве экстрасенсов». Когда я ее встретил, она весила тридцать три килограмма и могла ходить всего около минуты. Это при росте почти шесть футов (без пяти или шести дюймов)[3]. И после того, как она пришла на встречу со мной и получила небольшую поддержку, она попыталась выполнить некоторые из наших техник и присоединиться к семинару. Спустя два дня она смогла танцевать в течение сорока минут. А когда я говорил с ней пару недель спустя, она могла гулять примерно по четыре часа каждый день – к тому времени она уже прибавила килограмм веса, и ей было намного лучше, она начала действительно хорошо питаться. И в этом было что-то очень здоровое, что-то счастливое.

Со мной случалось множество прекрасных переживаний. Была одна женщина, которая приехала на один их моих семинаров со своим ребенком, страдающим аутизмом. Она обошла всех врачей, но все было безрезультатно. Она была в полном смятении и сильно из-за этого переживала. И она пришла ко мне. Я сказал ей: «Мать! Ты должна сделать что-то для себя, потому что ты оказываешь самое главное влияние на ребенка, а твоя энергия течет не лучшим образом. Сделай что-то для себя, и это поможет ребенку». Она не поверила – она думала, что должна все свое внимание сосредоточить только на ребенке. Но она попробовала. Она прошла три семинара и делала медитации Ошо в течение некоторого времени. Каково же было ее удивление, когда к концу третьего семинара у ребенка начали пропадать проявления аутизма. Он стал отвечать людям, открываться, и я

сказал: «Да, конечно, потому что мать – это как солнечный свет для ребенка. И, конечно, когда маме становится лучше, появляется гораздо больше шансов, что и ребенку будет лучше».

> Депрессия связана с подавленным гневом, а когда люди выплескивают гнев, их депрессия отступает. И, по всей видимости, это работает почти для всех – и в большинстве случаев результаты появляются довольно быстро.

В общем, есть очень много историй о том, как люди на семинарах становились более здоровыми и их проблемы трансформировались. Медитационные техники Ошо настолько здорово помогают людям выходить из депрессий – есть бессчетное количество историй, подтверждающих это.

У меня на приеме был один мужчина из Израиля – профессор. В Израиле он впервые попал на мой семинар, а потом приехал в Россию, чтобы поучаствовать в летних кемпах. Этот мужчина принимал лекарства около одиннадцати лет и вел практически «овощную» жизнь. Его состояние было очень печальным. Он приехал на три или четыре мои программы, которые проходили в течение всего лета на природе, и к концу этих программ почувствовал себя настолько лучше, что прекратил принимать лекарства, и его отношения в семье значительно улучшились. Так что, знаете, когда люди высвобождают застрявшие эмоции и учатся медитации, могут происходить многие хорошие вещи. И я уверен, что я не единственный, кто способен поделиться столькими позитивными историями. Я видел множество различных случаев и слышал столько удивительных рассказов о том, как судьба людей менялась благодаря медитации.

Так много историй о людях, которые становились здоровыми, становились счастливыми. Это также происходит благодаря работе с позвоночником, когда люди достигают невероятных результатов. Работа со спиной – это очень важный аспект моей жизни, потому что угрожающее количество людей имеют проблемы с позвоночником. Многие из них ложатся на операционный стол – хотя в этом нет необходимости, если практиковать новые исцеляющие техники. Этих техник очень много. Некоторые включают в себя расслабление позвонков и снятие напряжения с позвоночника. Люди чувствуют облегчение в области шеи, нижней и верхней частей спины.

В Китае, Бейцзин, я проводил сессию для мужчины с очень «жестким» болезненным позвоночником. Он не мог ходить, а только сидел или лежал на убогой больничной койке. Он не мог ходить – он с трудом делал несколько шагов, а потом снова

садился. А стоять он мог, только если спина была чуть наклонена вперед. Его сестра узнала обо мне и сказала ему: «Никаких операций, по крайней мере, до тех пор, пока Мано не взглянет, что с тобой». У меня было всего пять дней в Шеньяне, поэтому я начал работать с ним сразу. Каждый раз, когда я проводил с ним сессию, ему удавалось добиться улучшений, но они длились лишь несколько часов. После третьего дня он был готов сдаться. Он сказал: «Мано, я чувствую себя хорошо, когда ты работаешь со мной, но к полудню боль возвращается». Я ответил: «Да, такое может случиться. Каждый день приносит улучшение, тебе нужно чуть больше лечения, и позволь мне также обучить твою жену, как это делать». И в тот день он получил два сеанса лечения.

У меня было очень загруженное расписание: мой ежедневный семинар начинался в 9: 00 утра, а больница находилась в другом конце города. Поэтому я приезжал в больницу до начала семинара, чтобы поработать с этим мужчиной – ведь сам он не мог ко мне приехать. Тогда, в тот день, я провел с ним сеанс лечения и показал его жене, как нужно лечить его. А когда я на следующий день пришел в больницу, я не нашел его в комнате: он уже был на ногах – гулял! К тому моменту он уже мог ходить, он гулял по больничным коридорам, и дела его шли гораздо, гораздо лучше. Еще пара сеансов лечения – и он бегал. Через пять дней он нарезал круги по больничной палате. Люди были удивлены, потому что его болезнь была действительно страшной. Так, он выписался из больницы, избежав операции, и вернулся на работу. Он был в порядке – по крайней мере, в последующие несколько лет. Когда я вернулся в свой город, его сестра продолжала сообщать мне о его здоровье.

На физическом уровне многим людям часто становится лучше: они обретают гибкость позвоночника и легкость в спине. Что интересно, они потом осваивают эти методы, чтобы самостоятельно лечить спину и тело. Многие учатся тому, как проводить работу с эмоциями. Многие мои семинары также представляют собой тренинги для различных видов бизнеса, помогая людям укрепить свою энергию и направить ее на то, чтобы лучше работать в команде или организовать собственный бизнес.

> Это большая награда – видеть, как сотни людей получают пользу от медитаций, которые создал Ошо. Видеть, как люди становятся более осознанными, заботливыми, практикуя медитации.

Я тоже открыт жизни и продолжаю учиться каждый день. Я видел многих, многих людей, меняющих свою жизнь – они

выглядят совсем другими, они обновленные.

## Работа с эмоциональными блоками

Еще одна история произошла, когда мы возвращались из кемпа во Владивостоке. Мы с группой плыли в лодке, и в ней же находилась одна женщина, которая пила и очень сильно била своих детей. Еще была ее подружка, тоже скверно обращавшаяся с детьми, – то есть всего где-то четверо или пятеро детей, две матери и их мужчины. Все они очень сильно издевались над детьми и били их. Люди с семинара спросили: «Мано, что делать в такой ситуации?» Я ответил: «Подождите минутку, нужно посмотреть, нет ли других решений».

Я подошел к женщине с ребенком и остановился на расстоянии примерно метра: стал смотреть в противоположном направлении. Я смотрел в сторону океана, на птиц – как они летали, выпрашивая еду у пассажиров. Я наблюдал за птицами какое-то время, чтобы не вмешиваться, а просто побыть там, добавить в то место присутствия. Понаблюдав две или три минуты за птицами, чтобы она не поняла, зачем я на самом деле подошел, я повернулся к ней, улыбнулся и сказал: «Знаете, у вас такие прекрасные дети». И она была в шоке.

Она ожидала, что люди набросятся на нее, будут грубы с ней или устроят скандал… А я использовал иной подход. Я просто вовлек ее во что-то позитивное, и она улыбнулась – она была удивлена. А я просто начал с ней разговаривать. И я говорил с ней все время до тех пор, пока лодка не причалила к берегу. Потому что я знал, что это непростая ситуация. Если бы я стал говорить ей, что она делает что-то не так, или превратил это в скандал, я бы помешал ей бить детей там, но она бы снова побила их позже, дома. И поэтому я стал работать в ином направлении – я поменял направление движения энергии, переведя ее в позитивное русло. Когда лодка причалила, пришел ее муж. Он оказался более позитивным человеком, и дети с ним могли быть в безопасности, по крайней мере, в тот день.

Так что существует множество различных способов решения проблем и трансформации подобных ситуаций. И это был способ, который мы использовали в тот момент.

Есть очень много историй о том, как семейные пары после медитационного семинара снова чувствовали гармонию в отношениях и ощущали бóльшую связь со своими детьми.

В Китае я встретился с одной женщиной – она не могла ночью спать без света, потому что боялась призрака, и каждую ночь, на протяжении примерно десяти лет, она держала свет включенным.

Но после трехдневного семинара ей стало лучше. Я сказал этой женщине, чтобы она в течение какого-то времени каждый день делала *Динамическую медитацию Ошо*, и пообещал, что это поможет ей. Она так и поступила, и спустя уже две недели практики *Динамической медитации Ошо* она смогла выключить свет и спокойно заснуть. После практики медитаций она больше не боялась призраков.

Женщина была очень умной, она сказала: «Вау, если это дает такие классные ощущения, пожалуй, я продолжу!» И она продолжала делать *Динамическую медитацию* каждый день на протяжении трех месяцев. А потом, спустя три месяца, она почувствовала абсолютное улучшение, стала похожа на инструктора по фитнесу – стала энергичной и эмоциональной, как спортивные тренеры. Она так хорошо выглядела! Это случилось потому, что она была достаточно умна, чтобы продолжать делать медитации более долгое время. Если делать их короткое время, получишь очень хороший результат. Если делать их дольше, естественно, получишь еще более хороший результат.

Есть множество подобных историй и ситуаций, когда люди становятся более осознанными, более легкими внутренне и начинают заботиться о своем теле в несколько ином ключе, чем раньше, после знакомства с Ошо и его медитациями. Вот еще одна интересная история.

> Когда люди учатся выпускать свою жестокость посредством специальных техник, они получают шанс начать новую жизнь – жизнь, которая приносит удовлетворение и ведет к любви.

Три разных человека (которые, как я потом узнал, были связаны с мафией) пришли ко мне на семинар. В первый день они все испытывали по отношению ко мне сильную агрессию. Но они не причинили мне вреда – совсем наоборот. Постепенно они начали понимать энергию медитации и высвободили много агрессии во время медитационных техник. Но главное, что каждый из них бросил свои дела в мафии и занялся чем-то, что не имело разрушительного характера по отношению к людям (хотя я не говорил им об этом).

Они достигли понимания, что если кто-то хочет выйти из мафии или избавиться от другого деструктивного образа жизни, ему (или ей) нужно обучиться медитации. Потому что после того, как ты узнаешь медитацию, ты просто не сможешь делать что-либо жестокое и разрушительное по отношению к людям или к их жизням, так как от этого страдает твоя собственная жизнь.

> Люди, которые учатся медитировать, становятся менее разрушительными к их собственным жизням. Их разум перестает осуждать возникающие мысли.

Есть еще одна история с семинаров и индивидуальных сессий. В Сибири была одна девушка, которая пришла ко мне и рассказала, что врачи поставили ей диагноз шизофрения, а какие-то экстрасенсы потом сказали, что это ее карма: члены ее семьи причиняли вред другим людям. Я сказал: «Я знаю, что твое состояние может улучшиться, и не надо переживать из-за прошлых жизней и всего остального. Начни работать с медитацией и с эмоциями, и тебе станет лучше». И она дважды ездила в другой сибирский город, прошла еще один семинар в ее родном городе и два семинара в Москве. Вскоре она почувствовала себя гораздо лучше, а позже получила новую работу. Она очень позитивно настроена и продолжает работать над тем, чтобы сделать свою жизнь более открытой. Медитации и новый стиль жизни помогли ей!

Еще одним человеком, история которого довольно сильно меня тронула, была девушка по имени Лалит. Она особенная девушка. К несчастью, она попала под поезд и была практически полностью парализована от грудной клетки и ниже, поэтому передвигалась только в инвалидном кресле. И у нее есть прекрасный муж, который очень ее любит и старается о ней заботиться. Однажды они оба пришли на мой семинар, который проводился тогда в «Белых Облаках»[4], и попросили помочь.

Она объяснила, что они находятся в трудной ситуации, потому что в данный момент ее муж не работает – ему нужно заботиться о ней. Несмотря на тяжелую ситуацию, они вовсю пили и курили, потому что испытывали сильный стресс. А Лалит также принимала много обезболивающих препаратов и лекарств, чтобы облегчить боль в нижней части спины… После сессий ей становилось лучше. Я работал с ней где-то два или три месяца, и она побывала на многих моих семинарах. Я немного поработал с ее поясницей, и она почувствовала уменьшение боли.

Сейчас она практически перестала пить и курить, выглядит лучше, больше контактирует с людьми – это нелегкая задача, потому что она может двигать только плечами, шеей и головой. Она творческая, прекрасная девушка, и она всегда рисует для нас картины и делает разные другие приятные вещи. «Как она рисует?» – спросите вы. Очень просто – берет кончик кисти в рот, макает другой ее конец в краску и таким образом создает прекрасные картины. Это очень, очень трогательно. Она создает замечательные картины – она приносит их мне все время, а я

дарю их людям, которых встречаю на семинарах. Я думаю, что это приносит им пользу. Я благодарен Лалит, я уважаю ее мужество. Она особенная, и это просто счастье – видеть, как люди, подобные ей, совершают такие усилия, чтобы улучшить свою жизнь.

Есть множество историй о том, как людям, когда они что-то делали, становилось лучше. Я встречаюсь со многими людьми, которые пребывали в депрессии. Они даже не могли представить себе, что так быстро почувствуют себя лучше. *Активные медитации Ошо* трансформируют причину депрессии, которой является подавленная злость. Люди счастливы, что их депрессия исчезла – и не просто исчезла, а трансформировалась в радость. Людям пришлось многое делать ради своей жизни, делать постоянно. Медитации Ошо открывают и помогают поставлять энергию, которая помогает переносить жизненные испытания легче.

> Разные проблемы можно легко решить с помощью медитации. Люди сбрасывают вес, становятся здоровыми, в их жизни появляется больше радости, они начинают добиваться бóльших успехов в работе.

Есть сотни других историй. Каждый день – новая история.

Еще один человек, чьей историей я очень проникся, – ее зовут Настя. Сейчас она иногда работает со мной в качестве переводчика во время индивидуальных сессий. Когда она впервые пришла ко мне, у нее был диагноз шизофрения. Она была очень беспокойной. До этого Настя принимала лекарства и находилась в довольно потерянном состоянии. Мы поработали с эмоциями, и она почувствовала себя лучше. Но ей была нужна дополнительная помощь, дополнительная поддержка, и тогда я сказал: «Ты можешь переводить некоторые из моих сессий для людей, потому что у тебя доброе сердце, и расслабление придет само собой».

Так, сейчас она переводит и помогает мне уже на протяжении шести месяцев, и улучшение просто поразительное. Ее мать тоже иногда приходит на мои сессии и семинары. Настя – прекрасная девушка. Она помогает людям даже тем, что рассказывает им о своей трансформации и вдохновляет их на изменения – ведь многие просто не знают, что могут почувствовать себя лучше и что иногда улучшение наступает очень быстро. Но после рассказов Насти они убеждаются, что могут очень быстро получить новую энергию: им просто нужно совершить верные шаги, чтобы это произошло.

В общем, это прекрасные люди. На самом деле, их гораздо больше – я же практикую больше десяти лет, и еще о стольких можно рассказать. Здесь лишь некоторые отголоски прошлого –

того, о чем мне хотелось бы упомянуть. Есть гораздо больше, и о них я могу рассказать позже.

## Освобождение от алкогольной и табачной зависимостей

Некоторые люди оказались в ловушке, попав в зависимость от алкоголя или наркотиков. Я не осуждаю этих людей и уважать их право на свободу выбора. В то же время, я знаю, что это глупый образ жизни, что приносит серьезный вред, и я делаю все возможное, чтобы вытащить людей из такой разрушительной ситуации и вернуть их к глубокой любви, здоровью и счастью. Я помогаю многим людям избавиться от наркотической зависимости, потому что работаю с эмоциями и знаю, как это влияет на человека.

Работая с теми, кто курит, употребляет алкоголь, я пришел к выводу, что зависимость – не основная их проблема. Я считаю, что их основная проблема – подавленные эмоции. Мне нравится использовать медитации Ошо и техники высвобождения эмоций, чтобы очиститься от негатива. Я знаю, что это очищение принесет людям небывалые улучшения в жизни, и им будет намного легче перестать пить или курить. Это очень просто, потому что вы позволяете очень большой порции энергии, которая поедает вашу душу, вернуться в естественное здоровое состояние, к естественному образу жизни. *Динамическая медитация Ошо* очень хорошо помогает снять напряжение. *Медитация Ошо Кундалини* также помогает очистить энергию сердечной чакры.

Благодаря медитациям с людьми всегда случается что-то хорошее. Многие бросают курить и пить, когда приходят на семинары. Как-то в Сибири одна женщина-психолог, очень красивая женщина, сказала мне: «Либо дай мне мужества развестись с мужем, либо помоги ему бросить пить – пожалуйста, сделай что-нибудь, потому что я больше не могу этого выносить. Мой отец тоже пил, и это сводит меня с ума». Я встретился с ее мужем и спросил его, почему он пьет, в чем причина. Он нашел истоки этого в своем раннем детстве, в тех кошмарах и воспоминаниях, когда он видел, как его собственный отец бил мать. Он стал учиться медитации и высвобождению эмоций и почувствовал себя намного, намного лучше. По крайней мере, весь следующий год он не пил вообще, и я видел его недавно – он выглядит довольно хорошо, вполне здоровым. Это просто удача, что Ошо подарил нам такие прекрасные медитационные техники. Они просто невероятные – и многие люди получают от них пользу самыми разными способами.

Самая большая трансформация, которую я видел в связи с курением, случилась с одним мужчиной – он выкуривал четыре пачки сигарет в день. Он пришел ко мне на индивидуальную сессию. На самом деле, нам пришлось провести не одну сессию – мы сделали две сессии подряд (они превращались в одну длинную). Я чувствовал, что если этот мужчина не бросит курить в ближайшее время, то вскоре серьезно заболеет. Первая часть сессии была направлена на работу с эмоциями: он смог высвободить большую долю стресса. Вторая часть была терапевтическая – направленная на лечение его позвоночника. И мужчина, выкуривавший по четыре пачки сигарет ежедневно, в тот же день бросил курить – сразу, как только мы провели индивидуальную сессию. И сразу почувствовал себя гораздо, гораздо лучше. Я больше никогда не видел его курящим, по крайне мере, в течение двух лет, когда приезжал в его город в Китае.

Также я провожу тренинги для докторов и психологов, на которых рассказываю, как эффективно работать с эмоциями и медитацией, чтобы они могли применять эти техники в своих областях. Иногда я провожу семинары в большом реабилитационном центре в Подмосковье. Это прекрасный центр – «Rehab», так его называют – с современным подходом к лечению. Мне нравится работать в этом центре с людьми на более глубоком уровне, с их эмоциями, потому что почти любая болезнь или симптом привязаны к базовой проблеме – заблокированной энергии. Мой подход такой: очисть реку. Я стремлюсь к тому, чтобы люди позволили реке энергии и эмоций снова течь здоровым свободным потоком.

> Если подавленные эмоции в наших сердцах и душах смогут трансформироваться и станут вновь естественными, тогда и люди (да и все человечество) обретут более глубокую и осмысленную жизнь.

## Решение сексуальных проблем

Что еще интересно – это работа с людьми, имеющими сексуальные проблемы: например, невозможность найти партнера, депрессия в отношениях или путаница с сексуальной идентификацией (я имею в виду геев и лесбиянок). Я часто наблюдаю, что когда они работают с эмоциями, то возвращаются в состояние правильного баланса, в котором чувствуют себя лучше. Как правило, они или подвергались какому-то насилию, или в их жизни случался эмоциональный шок – в общем, когда

они были младше, – что-то заблокировало их способность быть счастливыми в нормальных отношениях «мужчина-женщина».

У нас был случай, когда на семинар в Индию приехал европейский мужчина, который был геем на протяжении более четырнадцати лет. На него напали, когда он был моложе, и каким-то образом затянули в эту ситуацию. Он никогда не думал о женщинах прежде, чем подвергся нападению и сексуальному унижению. Но после трехдневного курса он посмотрел на какую-то представительницу противоположного пола и сказал: «Я хочу на тебе жениться». И с того момента его жизнь переменилась. Он обнаружил в себе подавленный гнев по отношению к женщинам – к его матери и другим представительницам слабого пола, – который блокировал его глубокие уровни сознания. И как только он высвободил этот гнев, он обнаружил, что, к своему счастью, стал счастливее и обрел новую жизненную энергию.

Есть много интересных историй, касающихся сексуальности – на самом деле, я вижу это на каждом семинаре. Я не встречал ситуаций, когда проводимые сессии не поменяли бы людей, не балансировали бы их энергии, не делали бы их здоровыми. Если люди провели достаточно много времени, работая со своими эмоциями и медитируя, то изменения обязательно происходят. По крайней мере, до сегодняшнего дня на моих семинарах и индивидуальных сессиях не бывало иначе.

## Приключения на семинарах

### *Землетрясение в Китае*

Одна интересная история произошла, когда я проводил трехнедельный тренинг в Китае. Это была специальная программа – *Мистическая роза Ошо* – трехнедельная программа, длившая по три часа каждый день. Это непрерывный процесс, его нельзя остановить или прервать в любой момент. Двенадцатое мая, пятый день второй недели. И вдруг произошло землетрясение. Это было сильное землетрясение, тогда погибло семьдесят тысяч человек. Мы находились очень близко к эпицентру. С гор падали каменные глыбы. Все произошло внезапно…

Мой дом, который находился чуть выше по склону от того места, где проводился семинар – это был деревянный дом, я делил его с тремя другими людьми… Этот дом был разрушен большой каменной глыбой, метра три длинной, которая скатилась по горе и рухнула на второй этаж. Эта глыба прошла в

точности по тому месту, где я обычно сидел во время обеда.

В тот момент в доме находилось два человека. К счастью, они не погибли, у них были только сломаны плечи: валун сбил часть дома на них. Они были в своих комнатах и лишь немного выглянули, чтобы попытаться узнать, что происходит. Женщина, находившаяся наверху, сбежала вниз и увидела человека, выходящего из комнаты. На секунду они оба отступили в дверях его комнаты в панике, не зная, что делать. Если бы они сделали хотя бы один шаг в коридор, это была бы мгновенная смерть. Валун сперва упал туда, где я обычно обедаю. К счастью, в тот момент я проводил индивидуальные консультации в помещении, которое находилось на сто метров ниже и уходило на пятьдесят метров в сторону. Если бы не мои занятия, я бы погиб в этом доме.

Интересно, что тогда во время обеда я проводил индивидуальную сессию для матери одного мужчины. Тот мужчина был моим другом; он просил меня помочь его матери, потому что чувствовал, что у меня это получится. У него было прозвище Король. Я останавливался в доме Короля годом ранее, когда приезжал в Китай. У его матери стресс – это состояние пришло из детства, и я должен был помочь ей избавиться от этих негативных чувств.

К счастью, в тот день я сказал Королю, что он должен остаться и быть во время сессии со своей мамой. Я знал, что он каждый день садился в свою машину и уезжал где-то за двадцать миль к прекрасной реке. Ему нравилось находиться в холодной воде, он любил стремительный поток реки. Это было его медитацией – просто сидеть полчаса или чуть больше в холодной воде. Я сказал: «Это эмоциональная техника для твоей матери, ей нужна твоя поддержка, она нуждается в твоем присутствии. Пожалуйста, будь с ней». Король нехотя, но все же согласился.

Я бывал на той реке раньше – мы всей группой устраивали сплав по ней. И там также был канатный аттракцион, где ты надеваешь специальное снаряжение, тебя прицепляют к каким-то зажимам, и ты скользишь вдоль реки. Все китайские дети любили этот аттракцион. В том тридцатикилометровом каньоне на реке жили тысячи людей. Мы сами были на той реке примерно тремя днями ранее. И Король последовал моему совету, он остался в кемпе наблюдать за состоянием своей матери… Потом мы узнали, что во время землетрясения около двух или трех тысяч человек погибли возле той части реки. Все было завалено камнями по обеим сторонам реки. Так что Королю, моему хорошему другу… ему повезло, потому что он не погиб в тот день. Он остался со мной, в помещении для семинара. На то

помещение тоже обрушился валун, но оно было крепче, чем мой дом (стены были из цемента и бетона), и удар пришелся на другую часть здания. К тому же там комнаты были шире и лучше укреплены, поскольку это было «крыло» здания. В общем, дом сильно трясло, стены разрушились – но это не шло ни в какое сравнение с тем, что случилось с моим деревянным домиком, через который насквозь прошла каменная глыба.

В тот день нам всем пришлось спуститься вниз с горы. Было несколько человек – не из нашей группы, – которые застряли в сиденьях подъемника на канатной дороге во время землетрясения. Они были в панике! Они застрял высоко в воздухе, и никто не мог добраться до них на таком крутом склоне. Подача электричества была полностью остановлена. Они висели в воздухе в креслах и не знали, чего ждать в следующую секунду: то ли того, что кресла упадут вниз, то ли того, что гора обрушится от очередного толчка. Им было очень страшно. Они выглядели очень напуганными, вися в воздухе на такой высоте.

В общем, моей задачей было позаботиться о том, чтобы спасти свою группу и позволить ей как можно более безопасно спуститься с горы. На самом деле, там не было ни одного безопасного места, куда можно было бы пойти. Все смотрели на разрушенные здания и боялись зайти внутрь. Мы отправились на принадлежащий правительству курорт с горячими источниками, и моя группа спала всю ночь на улице, на парковке, под навесом из пластика, и шел очень холодный дождь. Нигде ни один из китайцев не спал внутри помещения. Они все боялись обрушения. В общем, то, что там произошло, – довольно опасная, но все же интересная история.

На следующее утро, около шести утра, приехал водитель Короля: он на своей машине и еще несколько водителей фургонов перевезли нашу группу к другой стороне города. Мы нашли пятизвездочный отель, чтобы закончить вторую неделю программы, а на третью неделю все вместе полетели в Шеньчжень (это недалеко от Гонконга) чтобы завершить процесс. В ночь после землетрясения я сам вел машину к месту землетрясения, чтобы с помощью троих спасателей найти все ценные вещи участников группы. На следующее утро часть горной дороги полностью засыпало, и мы уже не могли достать менее ценные предметы.

## *Предотвращение несчастного случая в России*

В один из моих первых приездов на семинары в Россию – это

другая история – в обеденный перерыв ко мне подошла женщина и сказала: «Пожалуйста, помогите. Моя дочь – героиновая наркоманка, и она пытается выпрыгнуть из окна. Она уже на самом высоком этаже этого дома, и никто не может ее остановить. Пожалуйста, пойдемте, помогите ей».

И я пошел туда; я поднялся на верхний этаж и поговорил с ней. Суть в том, что она действительно пыталась прыгнуть, и было три или четыре человека, нервничавших, но пытавшихся ее отговорить от совершения самоубийства. Она страдала от сильной боли, гнева, страха и других неприятных симптомов «ломки». Я сказал им: «Просто позвольте мне какое-то время побыть с ней». И я заручился ее согласием, что она ляжет на кушетку. А потом провел небольшую исцеляющую работу с ее шеей и головой, чтобы расслабить ее и помочь ей вывести ее психологическую и эмоциональную боль на поверхность, где процесс исцеления проходит легче.

После часа, проведенного со мной, она согласилась поучаствовать в семинаре по работе с эмоциями. За короткое время ей стало лучше. Потом она приехала на мой следующий семинар в другой город. На тот момент она уже достаточно долгое время не принимала наркотики, чтобы ее могли принять в специальный лечебный центр, который ее родители нашли в другой стране. Это был большой успех. Дочь начала жить нормальной жизнью, и ее мать была счастлива. *Активные медитации Ошо* (такие как *Динамическая медитация, медитация Джибберии*) работают с эмоциями и помогают очень быстро вернуть людей в состояние баланса. И я был очень счастлив, что в тот момент эта девушка смогла так сильно измениться.

### *Опасная ситуация в Екатеринбурге*

Раз было вот что… Однажды летом у нас проходил семинар в Екатеринбурге, в России. На этом семинаре было около тридцати пяти человек – не слишком много народу. Мы закончили семинар около пяти часов вечера, и все были расслаблены, в хорошем настроении… Мы вышли на улицу – там где-то в семидесяти метрах ходьбы находился ресторан и тент, где продают пиво. Мы спустились по ступенькам и увидели, что на земле, рядом с нами, неподвижно лежал мужчина, и десять человек пинали и били его. Они были очень жестоки – могли даже убить его.

Я посмотрел на всех в группе, они посмотрели на меня – и они выглядели так, будто ничего не происходило. Как будто мы вот так гуляем, и там ничего не происходит. А я другой. Я

посмотрел и закричал: «Прекратите!» И побежал прямо к этим парням. Я дважды упал на ступеньках, потому что так быстро бежал, что развернулся вокруг своей оси, но поднялся и побежал снова по ступенькам. Я прыгнул в самую середину драки, может быть, уже через восемь-десять секунд и просто закричал: «Прекратите!» – очень громко.

Эти десять парней были сильнее меня, они могли сделать что угодно… двое-трое из них могли, наверное, запросто убить меня. Но я был так силен в той экстренной ситуации, я просто кричал на них. И они все остановились, они все были парализованы. Они были в таком шоке – они не знали, что делать, потому что я их остановил. Они были шокированы. Потом они посмотрели на меня. Люди в группе тоже были шокированы: они не знали, как им поступить. Конечно, им не хотелось вступать в конфликтную ситуацию. Но потом их вдохновил я, бегущий и кричащий на этих людей. Они видели, что я оказался один, в центре «заварухи». И они знали, что если что-то не предпримут, то будут ужасно себя чувствовать. И тогда они все побежали – по крайней мере, чтобы посмотреть, что происходит, – и когда эти десять ребят увидели тридцать человек, бегущих в их сторону, они были в ужасе…

И они исчезли в одно мгновение. Просто в экстренных ситуациях я могу делать такие вещи. Я не знаю, откуда во мне эта сила, но в подобных ситуациях она появляется. Тому парню потребовалось десять минут, чтобы подняться с земли, но он был жив. Он выжил. Раны на теле в его случае можно было залечить очень быстро, а вот страх и «психологические шрамы» могли остаться на всю жизнь – до тех пор, пока не попробует глубокую медитацию. И я знаю, какие могут быть повреждения, понимаете, когда тебя бьют десять человек, – такие «шрамы» могут остаться на пятнадцать лет твоей жизни или больше. Поэтому я хотел прекратить это настолько, насколько возможно – к счастью, моя способность действовать в чрезвычайных ситуациях иногда помогла мне в этом. Может быть, это из-за того, что когда я был моложе и занимался спортом – борьбой, бегом, разными другими видами спорта. Может, это та энергия помогала мне. Не то чтобы я не боялся; конечно, я боюсь, как и вы, в любой опасной ситуации…

> В некоторых экстренных случаях к людям приходит какая-то новая сила, новая энергия. Что-то происходит внутри человека.

### *Происшествие в Перми*

На одной из других моих первых групп тоже произошел случай… У нас был семинар по трансформации энергии в Перми – терапевтический семинар Ошо *Мистическая роза*. Мы разбили лагерь в специальном для этого семинара месте на берегу реки. Нам нужно было добираться до этого места на лодке, а это было непросто. У нас была трехнедельная программа, и примерно посередине программы охранник, который там жил, сделал большую глупость. Он пригласил в гости несколько своих друзей-охотников, шесть-восемь человек на вечеринку с ночевкой. Естественно, мы не знали, что произойдет что-то подобное. К тому же, у нас был вегетарианский лагерь.

Они заявились посреди ночи пьяные и начали палить из своих ружей в воздух – очень суровые ребята, непростые парни. Все закричали и побежали кто куда. И я почувствовал, понимаете, что будет дальше, и тут же подумал: «Я здесь главный, все на мне – я здесь босс, я должен их защитить. Это моя работа». Я проверил, убедился, что все были в порядке. Потому что тут ружья, пьяные мужики – и тут же прекрасные безобидные люди, участники семинара. Понимаете, на каждом семинаре всегда есть какая-нибудь очень красивая девушка или женщины с детьми – всегда были какие-то люди, над которыми могли захотеть надругаться такие парни. И я всю ночь был начеку – проверял, чтобы убедиться, что все в порядке. Я не спал толком: я просто смотрел, слушал, чувствовал. Было семь утра, и когда мы делали *Динамическую медитацию Ошо*, снова послышалось – «Бах, бах, бах!» – вся эта стрельба из ружей.

Тогда я просто сказал: «Хватит!» – и убежал с медитации. Пошел, нашел этих ребят и начал на них орать. И они были в таком шоке. Все были в шоке, потому что все боялись этих парней. Как можно сделать такое… Но я просто крикнул: «Хватит, довольно!» А потом немного повысил голос: «Вы же пугаете женщин! Парни, вам придется убраться отсюда!» Я сам удивился, я правда, был, как тигр, и эти парни поджали хвосты и сказали: «Простите, простите, простите…» Вся группа сбежалась к ним, все начали на них кричать, и они уехали. Но они могли поступить иначе, правда? Я ничего не говорил, все были напуганы, предстояла следующая ночь и никто не знал, не повторится ли пальба снова… Но у меня есть такая сила. Кто знает, как долго мне будет везти, и я смогу пользоваться ей? Но я использую ее тогда, когда надо. И она сработала в то утро.

## *Риск для жизни на Алтае*

Мне всегда нравится по мере возможности добавлять к своим семинарам разные походы и интересные прогулки и бывать летом во всяких прекрасных местах.

Однажды мы были в очень красивом месте – в районе под названием Алтай. И решили пройтись пешком от базы километра на два. Отойдя достаточно далеко от базы, мы оказались в прекрасном месте возле реки Катунь. Там мы стали плавать – когда прыгаешь в реку и плывешь, тебя сносит немного вниз по течению. В группе была одна женщина, ее звали Ньяти, и у нее был некоторый… некоторый эмоциональный стресс по поводу чего-то в ее жизни. Ньяти очень нравилось прыгать в холодную воду, плавать и выходить на берег.

Однажды она заплыла чуть дальше, чем заплывала раньше. Я тоже был в воде, недалеко от нее. Я увидел, как ее затянуло в один из водоворотов – я тогда находился примерно в тридцати метрах позади нее. Она начала кричать, я подплыл, чтобы помочь, и меня тоже стало затягивать в водоворот. Когда меня скрыло под водой, я потянулся и схватил Ньяти, и тогда нас обоих затянуло в воронку. Инстинктивно, я не пытался выплыть наверх.

Я прилагал все свои усилия, всю энергию, чтобы оттащить Ньяти в сторону. Вскоре нам удалось выбраться из водоворота: нас выбросило на поверхность. Мы были потрясены случившимся, но остались целы и невредимы. К счастью, мы находились в водовороте недолго – секунд двадцать или тридцать. Излишне говорить, что это было очень опасное и сильное переживание. Интересно, что от депрессии Ньяти, от которой женщина страдала до этого происшествия, не осталось и следа. Опыт борьбы со стихией и то, что кто-то рискнул жизнью ради нее – все это тронуло Ньяти.

## *Случай в Крыму*

Близкое общение с природой многое дает людям. Мне нравится проводить много времени в походах, становиться участником подобных ситуаций. Будучи людьми, мы можем чувствовать больше гармонии и энергии, когда находимся вместе. Это всегда важно, это способ попытаться помочь людям приводить в движение энергию: бывать в лесу, гулять, ходить по тропинкам и делать разные подобные вещи.

Каждый раз, когда проводишь кемп на дикой природе, ты встречаешься с прекрасной естественной стороной нашей жизни, и, конечно, с человеческой стороной. Нужно учитывать все.

Вот однажды у нас была программа в Керчи, возле Азовского

моря, много-много лет назад. И вдруг произошла утечка газа, который отравил всю рыбу. Здесь трудность была в том, чтобы как-то завершить программу (понимая, что все вокруг, вся природа отравлена), и в то же время чему-то научиться в этой ситуации. Трудно даже представить, что Крым, это райское место, может превратиться в кошмар: на километры по всему побережью Азовского моря вокруг были горы мертвой и умирающей рыбы. А немногим раньше это место было просто волшебным: такие прекрасные закаты, такая природа…

Теперь же, когда мы едем проводить кемпы в Крыму, мы отправляемся в другое место – оно тоже очень красиво, но по-своему. Оно находится рядом с прекрасными лагунами, и много раз во время наших программ нам удавалось увидеть выныривающих дельфинов. Кажется, дельфинам особенно нравится выпрыгивать из воды, когда играет музыка *Ошо Кундалини* во время вечерней медитации.

## Знаменитости среди пациентов

«Были ли среди ваших пациентов какие-нибудь знаменитые люди?» – иногда спрашивают меня. Знаете, я не хочу (с целью сохранения конфиденциальности) упоминать, кто посещал мои сессии или кто был на моих занятиях.

Я могу сказать, что был один хороший человек, которого я встретил в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. Его звали Спирос Боурназос, он грек. Спирос – известный в Греции бодибилдер, греческий Арнольд Шварценеггер. Помимо того, что он выигрывал на различных чемпионатах в Греции, Спирос также занял пятое место на конкурсе «Мистер мира» в 1983 году и первое место на конкурсе «Мистер Европа» 1984 году. Спирос стал моим очень близким другом. Он пригласил меня в Грецию провести семинары, я приехал и поселился у него. Он приходил на некоторые из моих семинаров. Это был прекрасный человек, он нравился людям. Он привел меня в один из своих трех спортзалов и открыл мне некоторые секреты своих успехов в спорте. Интересно, что его подход к тренировкам имеет большое сходство с моим, который заключается в следующем: отдавайся тому, что делаешь, и не перегружай себя. То есть делай, что можешь сделать сегодня, а потом позволь мышцам отдохнуть.

> Как правило, излишне загруженные люди не будут иметь успеха в жизни, и будет лучше, если они перестанут жить в таком режиме.

Мы видим, что люди прилагают слишком много усилий для решения разных проблем, держат в уме слишком много дел, и при таком подходе они получают слишком много стресса. Поэтому необходимо сохранять баланс. Мне, как и нам всем, тоже необходимо сохранять баланс, и такая установка стала уже частью моего образа жизни.

Я считаю, что все люди уникальны – это интересные люди, личности. Можно было бы сказать, что я встречаюсь с сотнями выдающихся людей каждый день: на семинарах, в метро, на улицах, в магазинах и т. д. Потому что мне не важно, много ли у человека денег, имеет ли он признание или что-то подобное. Они просто живут, они – часть жизни, и для меня этого достаточно. Так что для меня все они – особенные. Все они – люди, которых я люблю и у которых учусь.

Каждый человек – это интересная возможность узнать, где прячутся глубокие слои нашей энергии. Каждый приходит со своим индивидуальным опытом, со своей историей, и второй такой же в мире нет. И мне интересен сам процесс того, чтобы помочь ему найти ключ к своему сердцу на более глубоком уровне и наставить его на путь – и чем раньше мы начнем, тем лучше. Ведь он уникален и не похож ни на какого другого в мире, а значит, к нему нужен особый подход. И это долгий путь.

> Не следует впадать в иллюзию, что трансформация – это как если кто-то щелкнет пальцами и посыплет ваши чакры волшебной пылью. Это подъем в гору, чтобы быть все более и более осознающим, чтобы пройти глубже по пути любви и трансформации.

Для меня это самое важное: как сделать так, чтобы люди встали на этот путь, как придать им уверенности в правильности их выбора, как заставить их двигаться. Это очень, очень важно. Так что я стремлюсь двигаться глубже, чем думает большинство людей. Я всматриваюсь в разные измерения – не только в то, что можно увидеть, но и в более глубокие уровни: как пробудить вдохновение этого человека, чтобы он мог перевести свою жизнь в новое измерение – измерение любви, медитации, людей, движущихся в направлении открытия своего внутреннего света.

Так что для меня все выдающиеся. Я люблю чувствовать, что вокруг меня уникальные люди. Некоторые мои пациенты более знамениты, чем другие, – это актеры, кинозвезды, политики. Они часто испытывают стрессы, переживают эмоциональные расстройства, и им нужна медитация, им нужно куда-то приходить, чтобы практиковаться в духовных техниках. К сожалению, они часто не могут то, что хотят: например, свободно

приходить на семинары, потому что не хотят, чтобы кто-то знал, что у них есть внутренние проблемы. Поэтому, к несчастью, они зачастую «заперты в коробке». И такие люди обычно встречаются со мной на индивидуальных сессиях, и, знаете, их конфиденциальность очень важна.

## О передаче знаний и мудрости

Медитация – это довольно сложный процесс, поэтому, на мой взгляд, сначала человек должен получить достаточно опыта, прежде чем к нему придет идея стать «почтальоном». Я не чувствую, что люди могут вот так запросто решить это в самом начале пути. И я не думаю, что многие люди сразу решают, что будут учить медитациям Ошо других. Обычно делается по одному шагу за раз.

> Первого опыта и первой трансформации мало, потому что на дороге к трансформации нет правил – каждый по-своему проходит это глубокое и таинственное приключение.

Многие интересуются, есть ли у меня ученики? Я отвечаю, что я – ученик Ошо, и я все еще учусь у Ошо. Так что я никого не воспринимаю в качестве своего собственного ученика и никогда не планирую этого делать. Да, я рад поделиться с людьми своим опытом и поддерживать их на пути к своему росту, но при этом важно играть правильную роль. Если человек воспринимает меня как своего учителя и не попадает к Ошо, то он упускает самое главное. Естественно, я не хочу, чтобы происходило что-то подобное. Мне нравится, когда рядом есть люди, нацеленные на более глубокую трансформацию, которая для меня заключается в следовании медитациям Ошо.

Делюсь ли я своими талантами с окружающими меня людьми? Конечно, я делюсь всем, чем могу поделиться. И часть своих знаний я оставляю людям, чтобы они сами разобрались в них и смогли получить свой опыт – потому что медитация предлагает вещи более глубокие, чем я могу выразить в словах. Мне нравится быть тотальным в жизни, которая посвящена любви и медитации. Я хотел бы убедиться, что моя энергия растет и расширяется, поэтому я уезжаю в Международный медитационный курорт Ошо, по крайней мере, один раз в год. Мне нравится делиться всем, чем я могу, и часто в ходе семинаров я даю новые техники, потому что вижу ситуацию иначе.

Да, у меня вышло семь обучающих DVD, два из них посвящены эмоциям (один – личной эмоциональной свободе, другой – эмоциональной свободе для пар). Три DVD нацелены на избавление от боли в спине и шее (один – посвящен проблемам с шеей, второй – проблемам с поясницей и средней частью спины, и третий – тому, как излечить позвоночник в воде). Есть еще обучающий DVD о том, как бросить курить, и скоро выйдет еще один, посвященный употреблению алкоголя. Во многих странах (в том числе и в России) это большая проблема. Так что этот DVD окажет большую помощь семьям, которые хотят начать жить новой жизнью, жизнью без алкоголя.

Я стараюсь делиться своими знаниями и возможностями с людьми как можно чаще и как можно быстрее, а также направлять их к Ошо, который знает гораздо больше – его существо внутренне гораздо богаче. Было бы здорово, если бы каждый прикоснулся к его знаниям. Я буду последним из тех, кто захочет держать людей при себе, в то время как у них есть возможность увидеть нечто гораздо большее с Ошо. У меня много друзей, которые медитируют со мной на протяжении нескольких лет, и я с удовольствием наблюдаю, как они растут. Я понимаю, что их умения и таланты отличаются от моих. И мне нравится видеть, как они реализуют их, как они находят собственный путь. Кроме того, все мы знаем, лучше всего просто быть собой и не пытаться копировать чужой стиль. И я не хочу, чтобы в этом плане кто-либо относился ко мне как к истине в последней инстанции.

Я хотел бы, чтобы люди видели и ощущали мир гораздо глубже, и идеи Ошо как нельзя лучше помогают в этом. Но, к сожалению, люди иногда выдергивают какие-то мысли Ошо из контекста, потому что его учение ново для них, и неверно интерпретируют его. Это уже стало тенденцией. Что хорошо в моем случае – я нахожусь здесь. Люди могут видеть, слышать, трогать и обнимать меня, чтобы получить представление, кто я такой. Поэтому я поощряю людей к тому, чтобы посмотреть на Ошо на DVD, а также прочитать его книги – в них они найдут для себя свое и получат правильное понимание его идей. Я очень хочу, чтобы каждый человек нашел свои внутренние богатства, и если я могу быть поддержкой в этом процессе, я буду счастлив! Многие люди, возможно, еще не прочли своих первых книг Ошо – прекрасных книг, переведенных на разные языки.

Я счастлив, что служу вдохновением для стольких людей, чтобы они поднялись и начали двигаться в нужном направлении к медитации. Мне бы хотелось оставить все так, как есть, – пусть я и дальше буду служить вдохновением к началу занятиям медитацией и заботе о собственном здоровье. Мне нравится

делать что-то на перспективу. Я не хочу иметь последователей, у меня нет такого эго. Я уже имею внутреннее богатство, и я счастлив делиться всем, чем могу.

В Международном медитационном курорте Ошо не только я – многие люди, имеющие больший опыт, – проводят семинары и индивидуальные сессии, чтобы помочь другим стать ближе к медитации. На таких семинарах люди всегда делились своим опытом с теми, кто пришел позже. Именно так произошло и со мной, когда я впервые приехал в Международный медитационный курорт Ошо – у меня не было опыта, и многие люди, находившиеся рядом с ним, в его Поле Будды, которых коснулась его любовь, его слова, помогали мне и до сих пор помогают. Так что это энергетическая передача.

> Те, кто делится своим медитативным опытом, – как почтальоны: доставляя почту, они делают многих людей счастливыми и забывают о том, что это зачастую тяжелая работа.

Я хорошо помню от Ошо, что дальше уже никакие посредники не нужны. Это большая поддержка только в начале пути. Я помню эту точку зрения Ошо – он считал, что мы всегда несем в мир что-то новое, практикуя медитацию.

Путь истинного искателя – гораздо более трудный. Я счастлив, что у меня достаточно внутреннего равновесия, чтобы знать, что я все еще ищу свой путь и что мне еще нужно встречаться лицом к лицу с трудностями, связанными с этим внутренним ростом. Я понимаю, что впереди будет еще больше сложностей. Но если людям нравится мой стиль жизни, стиль духовного почтальона, я рад. Для меня такая доставка почты – это то, что я все еще люблю!

Лалит с Вит Мано

Лалит и её картины

КРАСКИ
ФЛУОРЭКС

Энергетическая практика от Вит Мано в Гондурасе

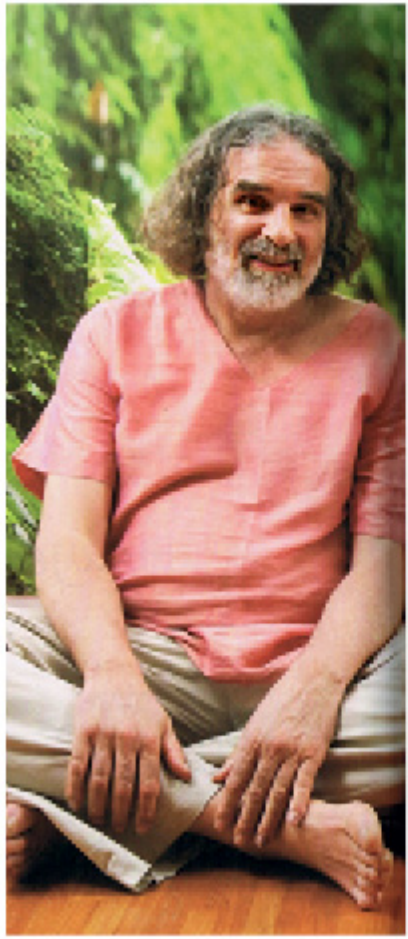
Семинары Вит Мано в Аргентине

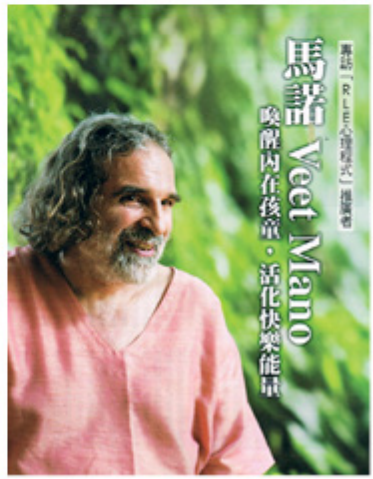
Аргентинский зоопарк

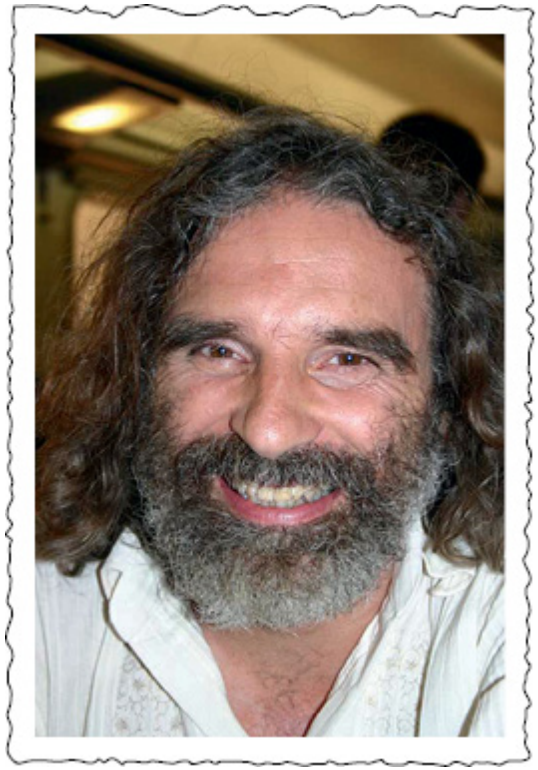
Семинары в Мексике

Семинары в Тайване, на которых Мано помогает обрести гармонию души и тела

Семинары в Тайване




專訪「RLE心理程式」推廣者
馬諾 Veet Mano
喚醒內在孩童，活化快樂能量



# Глава 9
# «Битва экстрасенсов»

## Как я попал на шоу

Многие любят спрашивать меня о «Битве экстрасенсов» и о всяком таком, но в моем понимании «Битва экстрасенсов» – это что-то очень маленькое. Потому что моя жизнь – нечто гораздо большее. Она намного, намного больше того, что показывают в телевизионном шоу. Моя жизнь заключалась и заключается в поиске того, кто я есть, в пробуждении энергии души, в том, чтобы дарить всем вокруг любовь и пытаться изменить жизнь к лучшему. Ошо говорил – и это очень тронуло меня, – что нужно оставить этот мир чуть более прекрасным, чем он был, когда мы в него вошли. Так что я пытался работать в этом направлении. И сейчас я вижу, что в этом и состоит моя жизнь – делать то, что сделает мир лучше. В качестве медитативного опыта я учился выполнять любую работу: мыть посуду, водить машину, готовить обед – делать все, что потребуется. Не то, чтобы я ограничивал себя или изолировал от более «высокой» работы: нет, я свободен и могу свободно двигаться, делая то, что нужно сделать. Я пробую все, что мне доступно.

Я простой, обычный человек, и мне это нравится. Я не заперт в доме из стекла и я не думаю, будто не могу делать определенные вещи. Поэтому, даже находясь в Москве, иногда я так занят, что приходится постоянно следить за временем. Например, у меня несколько встреч в один день или мне нужно быть в нескольких местах в течение дня. И в таких случаях я делаю то, что делают все москвичи – спускаясь в метро, быстро бегу вниз или вверх по эскалатору. Я просто люблю приходить вовремя, и мне нравится, чтобы все было естественно. Мне нравится жить в гармонии с настоящим моментом. Я не хочу ходить степенно и важно, потому что люди видели меня по телевизору… Мне нравится идти с той скоростью, с которой несет

меня жизнь.

Вот что я думаю об экстрасенсах. Для меня настоящий экстрасенс – тот, кто связан с медитацией. Такие люди чувствуют нечто невидимое глубоко внутри себя и стараются раскрыть этот незримый потенциал. Для меня это показатель большого интеллекта. И люди, которые направляют дополнительную энергию в сторону любви, здоровья и благополучия, имеют глубокое понимание жизни. Люди, которые убедились, что внутри их души есть что-то прекрасное, что должно открыться другим, уже познали нечто важное. И требуется много экстрасенсорной энергии, чтобы принять в своей жизни решение понять и почувствовать это: «Ага! Во мне есть некое семя, которое хочет открыться». Если вы чувствуете нечто подобное, это знак большой экстрасенсорной силы. Я собираюсь все больше и больше работать над тем, чтобы постараться открыть это семя. Это самая, самая большая экстрасенсорная способность, в моем понимании.

> Я чувствую, что те люди, которые занимаются медитацией, действительно обладают важными экстрасенсорными способностями.

Медитирующие посвящают всю свою жизненную энергию тому, чтобы постараться открыть свою душу. Да, это определенный риск, и нет никаких гарантий, что все получится, но этот риск стоит того, и я советую хвататься за эту возможность. Но люди свободны в своем выборе. Они могут упустить этот шанс или сделать выбор в пользу медитации и поиска. Я невероятно рад за тех, кто все же выбрал для себя путь трансформации! Жизнь непредсказуема! Кто-то сделает свой выбор и упустит шанс, даже не попробовав выполнить хотя бы одну медитацию в течение всей жизни. Они могут выбрать другой путь – не золотое приключение и невероятные возможности, – и жить «маленькой» жизнью.

И теперь вы спросите меня: как я попал на «Битву экстрасенсов»? Я расскажу вам. Я никогда раньше не видел эту программу. Я никогда раньше не знал о ней. Ко мне все время приходят многие люди и просят меня сделать то или это, или провести семинар, или что-то еще. И однажды ко мне пришли две очень милые девушки – они точно знали что-то о «Битве экстрасенсов». Они пришли и сказали: «Наверное, тебе будет интересно в этом поучаствовать». Они хотели, чтобы я что-то сделал, что-то попробовал. Сначала они думали, что, может быть, мне следует принять участие в «Доме-2», чтобы изменить его энергию. Вообще-то я никогда не видел это шоу, но слышал, что в

нем много жестокости. Мне было все равно, потому что я не видел этой программы раньше.

Я вообще не смотрю телевизор – это не мое. Я очень редко смотрю кино – только если в самолете, и то нечасто. Когда я был моложе, я постоянно смотрел фильмы. Однажды после моего изучения медитации, когда я уже вернулся в Америку, я стал смотреть фильм и вдруг подумал: «Что я делаю? Зачем я иду в этот кинотеатр?» И я решил не идти туда и направил свою энергию в другое место. Я был так доволен своим выбором. Для меня словно открылось другое измерение, и мне больше ничего не было нужно, кроме этого. Поэтому, мне кажется, с тех пор я ни разу не заходил в кино – может, за последние тридцать пять лет я побывал в кино несколько раз после того случая. Просто в своей жизни я занимаюсь другими вещами…

Но поучаствовать в «Доме-2» так и не удалось, и тогда те молодые девушки предложили мне попробовать свои силы в «Битве экстрасенсов». Они были так милы и так горячо убеждали меня, что людям в России нужно увидеть меня на этом шоу – так что однажды я решил съездить на первое испытание и посмотреть, состоится ли «Битва экстрасенсов» в моей жизни или нет.

Поскольку я никогда раньше не видел эту программу, мне объяснили, что ее смысл в том, чтобы помогать людям: да, нужно выполнять задания, но суть программы была в том, чтобы помогать людям. Я сказал: «Хорошо. Посмотрим, подойду ли я». Я полагаю, на эту программу приходило очень много людей – а потом, в зависимости от того, как они справлялись с испытаниями, их либо оставляли, либо нет.

У меня всегда было предчувствие чего-то хорошего и интересного перед заданием. И я не знал, что люди могут быть такими хитрыми – да, ведущие были очень хитрые. В одном из моих первых испытаний я должен был найти бомбу. Я действительно нашел ее и сразу сказал: «Она здесь!» Но ведущие были хитры. Мое время заканчивалось, и мой ответ был последним шансом попасть в финал, а они все переспрашивали: «Ты уверен? Может, она там? Посмотри еще раз». Но это невозможно, такова природа вещей – когда ты там, рядом, предмет можно почувствовать. А когда ты далеко, ты не можешь поймать это ощущение – ты можешь почувствовать какое-то другое энергетическое поле. В общем, я был прямо там, а потом эти «может быть…», «ты уверен?» Мой первый ответ был верным, но ведущий хотел перехитрить меня. Он притворялся, будто делал мне одолжение, давая еще немного времени, – хотя на самом деле знал, что я указывал прямо на бомбу! В

действительности, все выглядело так, будто он хотел помочь, но глубоко внутри пытался меня перехитрить. Я понял это потом, когда смотрел запись.

В тот момент у меня было видение, которое сообщало: «Это бомба!» – и мое тело начало трястись, понимаете. Тело говорило мне: «Вот где она». Я должен был прислушиваться к своему телу и своей внутренней энергии. В общем, это очень коварное шоу, потому что необходимо было отсоединяться от человека, стоящего перед тобой, – ведь он может давать тебе сильную, но далекую от истины энергию. А это непросто. Нужно слушать интуицию и то, что ты сам чувствуешь, – и одновременно бороться с энергией окружающих тебя людей, которые, возможно, хотят тебя обмануть. Так я постепенно научился этим вещам – это очень интересно.

Шоу… Я стал участвовать в нем, потому что это был для меня вызов – делать что-то другое. Самой сложной частью для меня было то, что необходимо было оказывать частичную помощь. Я обычно не помогаю людям чуть-чуть – я обычно помогаю больше. Так, если у человека есть эмоциональная проблема или алкогольная зависимость, я использую специальную музыку или технику, с помощью которых люди могут высвободить много эмоций на протяжении одного или двух часов. Но в шоу у меня было где-то пять-десять минут, чтобы сделать это – без подушки, без музыки, безо всего. У меня не было необходимых условий. Я был как хороший стоматолог, пытающийся вылечить чей-то зуб в метро и без инструментов… Людям необходима более глубокая работа над собой, им нужно не просто ля-ля – им на самом деле нужна глубокая работа, достаточно глубокая, чтобы заставить их изменить свою жизнь. Я это точно знаю. Поэтому на шоу мне было сложно.

Много раз ведущие говорили мне: «Мано, ты прошел испытание», – желая, чтобы я остановился, потому что пришли новые люди… Но у меня есть своя проблема: я не думаю, что другие люди на этом шоу знают, что делать, – а я точно это знаю, поэтому и хочу побольше поработать с теми, кому была действительно нужна моя помощь. Так что все время присутствовала такая динамика. Мне сказали, что я даже побил рекорд по времени, проведенному с кем-то во время прохождения задания.

Это было испытание, в котором присутствовала молодая женщина, больная анорексией. Молодая, прекрасная женщина, она не могла есть в течение одиннадцати лет. Я провел с ней много времени. Потому что я знал: если я ничего не сделаю, ей будет трудно снова начать есть. Поэтому я подготовил ее и

позволил ее эмоциям выйти, используя при этом технику битья подушки. Потом я помог ей успокоиться, дал ей время на то, чтобы она начала есть, и при этом уложился по времени, успев на самолет, отбывавший в другой город. Вопрос времени был сложным для меня еще и потому, что у меня был очень насыщенный график.

Например, я часто прилетал на испытание, а потом после его прохождения мне нужно было тут же улетать. Иногда я даже давил на водителя, чтобы тот гнал что есть мочи, так как боялся не успеть на рейс. И многие участники завидовали мне, потому что иногда (когда ты не был первым при прохождении испытания) приходилось ждать дополнительно еще множество часов – что-то около того. Но я сказал ведущим: «Если я буду участвовать в программе, я не смогу отменить все остальные дела». Это очень интересная и неожиданная во многих отношениях программа. В самом начале я не предполагал, что она будет в два раза длиннее, чем обычно, – но выяснилось, что организаторы решили сделать тринадцатый сезон особенным для «Битвы» и увеличили программный эфир.

## Герои и участники проекта

Это была прекрасная идея – помогать другим людям. И мое участие в шоу, как мне кажется, было более эффективным, чем показывали по телевизору. Моя работа шла гораздо глубже. Нам нужно приводить в движение энергию и принять обязательство перед самим собой идти глубоко в медитацию. Я научился этому у Ошо.

> Необходимо время, упорство, постоянство, а также верные методы для серьезных позитивных изменений в себе.

Другое очень, очень важное знание, которое дал мне Ошо: людям необходимо много очищающих медитаций, им необходимо очистить свои сердца от всех подавленных эмоций. Я видел своими собственными глазами, что когда человек делает только спокойные техники, он не получит нужного результата. Я видел, что техники Ошо дают серьезную трансформацию, и этот опыт был очень важен для меня. И многие люди, с которыми я повстречался на шоу, у которых была какая-то проблема или которые просили меня посмотреть их, – это были в основном те, кому нужна была помощь – серьезная помощь. И требуется огромное мужество, чтобы рассказать о своих проблемах на

телевидении. Я иногда связывался с ними после окончания шоу.

Молодой человек, у которого жена родила ребенка, когда ей было одиннадцать лет, – он не мог получить российское гражданство. Я встретился с ним после программы и сказал, что нужно сделать. И, к счастью для себя и своей жены, он действительно получил гражданство! Я посоветовал ему рискнуть и найти новую работу, сказал, как решить его проблему, чтобы его работа открыла ему новые перспективы и одновременно гарантировала бы достойную зарплату, в которой он нуждался. Мы поработали немного с энергией, и он в этом преуспел. Мы договорились, что когда у меня будет время, я помогу ему бросить курить – и я с удовольствием это сделаю, когда буду проводить в Москве больше времени.

Или та девушка Лена с черным пятном – она пришла в качестве гостя на мой семинар и осталась, потому что ей было интересно все, что касается медитации. Она хотела посещать все мои семинары, какие только могла. Однажды она спросила: «Могу я поехать с тобой в аэропорт?» Она знала, что у меня не было времени разговаривать или встречаться с кем-либо. Я ответил: «Хорошо, ты можешь поехать со мной на поезде в аэропорт». И мы смогли поговорить в поезде. Потом она и еще несколько человек, ее друзей, подвозили меня несколько раз на машине. Однажды они спросили: «Мано, можно мы будем каждый раз возить тебя в аэропорт?» Я ответил: «Хорошо, если это будет вам в удовольствие, мы можем попытаться». Им понравилась наша беседа и энергия, которой мы обменялись, и теперь мы проводим вместе время по пути в аэропорты. Они часто приезжают в качестве гостей на мои семинары. Они очень милые. Медитация помогает им, они прекрасные люди. Теперь они переехали из Москвы в Уфу.

Одна девушка, Наташа – ее парня убили, выбросили из окна в Подмосковье, – она была на моих семинарах много, много раз, и ее жизнь изменилась. Сейчас она чувствует себя намного лучше, медитации очень помогли ей. Она нашла после этого новую работу и получила шанс начать новую жизнь. Ее депрессия в значительной степени ушла, и она сейчас вполне счастлива. Я очень рад за нее.

Другая красивая молодая женщина, которая страдала анорексией, – я пригласил ее на свой семинар в Красноярске. В то время это было самым близким местом к Омску, куда я мог добраться. Она сказала, что очень хотела приехать, но не смогла. А после этого каким-то образом (не знаю точно, как именно) она оказалась в Москве – но я рад, что она смогла сменить место, потому что любое изменение в жизни помогает. Я видел ее только

один раз после этого – у меня очень плотный график. Я встретил ее в больнице: она выглядела намного более здоровой – и я рад, что ей стало лучше. Я знаю, многие люди пытались помочь ей справиться с этим, и счастлив, что ее здоровье идет на поправку. Позже я пригласил ее на один из своих коротких семинаров в Москве, но до сих пор так и не видел ее. Но я знаю, что она прекрасный человек, и храню в душе добрые чувства к ней.

В общем, люди на шоу – это очень человечные люди.

Если бы я лучше говорил по-русски, было бы гораздо больше тех, кому бы я позвонил и попытался помочь. Делать это шоу было не так уж легко, потому что я был вынужден работать через переводчика – и я никогда не знал, кто им будет в тот или иной день. Программа шла очень долго, и переводчик не мог быть рядом постоянно, когда снимали новый эпизод: в конце концов, у них есть и своя, другая жизнь. Иногда это была Уша, которая вместе со мной училась энергетическим техникам и практиковала медитации Ошо в течение нескольких лет. Если Уша была рядом, я был уверен: она понимает, что я делаю и говорю. Иногда это был кто-то, кто не вполне понимал, на каком глубоком уровне я работаю, и это очень усложняло мою работу. Но, с другой стороны, мне повезло, определенно повезло: все мои переводчики были чудесными открытыми сердечными людьми. Так что, мои дорогие переводчики, я шлю вам мое искреннее спасибо! Но все-таки переводчик, который не чувствует энергию, не может быть уверенным, что понимает суть моей работы. Если он просто переводит – то получаются одни слова. Но ведь за словами есть энергия. Однако у всех моих переводчиков была добрая аура, и мне повезло с ними.

Это было интересное шоу, интересные задания. В этом году я собираюсь принять участие в другом шоу в Эстонии – они тоже хотят, чтобы я помог людям. Эта программа не будет длиться так долго, как в России. Это будет не битва – там задание заключается в том, чтобы привести людей «в порядок». В общем, я буду там делать что-то подобное, что и на шоу в России, хотя идея там другая…

Я поддерживаю связь с участниками «Битвы экстрасенсов» так долго, как могу. Потому что многие люди, участвовавшие в этом шоу, любят то, что я делаю, а я люблю их. Иногда они хотят дополнительного общения после шоу, и я счастлив встречаться с ними, если получается. Некоторые люди потом приезжали на наши занятия медитацией – они могут присутствовать на моих семинарах в любое время, когда захотят прийти. Я очень рад, если могу помочь им. Моя единственная проблема заключается в том, что я не так часто бываю в Москве и у меня не так много

свободного времени. Но всем, кто хочет поддерживать со мной связь, я буду с радостью предоставлять такую возможность. А с некоторыми мы близкие друзья. Мы особенно тесно связаны и стараемся общаться как можно чаще. Я воспринимаю их как друзей – не только как людей, которые нуждаются в помощи в какой-то ситуации, но я также уважаю их как друзей, и я открыт для дружбы.

По большей части, я общаюсь с теми, кто захотел получить дополнительную помощь в решении своей проблемы. И я обычно встречаюсь с ними сразу после того, как помог им на «Битве». Многие люди спрашивали мои контакты, и я работал с ними после шоу. Я рад этому: у меня появились замечательные друзья – мы иногда вместе обедаем, и я счастлив, если они приходят ко мне на занятия, если у них проблемы. Так что там прекрасные люди.

Я общаюсь с участвовавшей в «Битве» молодой девушкой, блондинкой по имени Настя, чей парень был найден мертвым возле дома. По словам полиции, он совершил самоубийство, а я почувствовал, что его убили, – и, как потом выяснилось, я оказался прав. Настя начала посещать мои семинары, и после этого она стала открываться новой счастливой жизни. Кроме того, она нашла новую работу и стала намного больше интересоваться всем, что происходит вокруг.

Сейчас я путешествую по разным частям света и не так часто бываю в Москве, где могу со всеми встретиться и поработать. Но я поддерживаю связь со многими людьми почти ежедневно. Люди, которых я встретил на шоу, – между нами есть некая связь, и я счастлив, что их жизнь стала улучшаться и двигаться в верном направлении.

## Испытания и трудности «Битвы экстрасенсов»

Думаю, самая трогательная ситуация на «Битве экстрасенсов» и одновременно самая трудная – когда юная девочка-подросток Света (Лапушка) погибла, упав с крыши здания. Ее мать хотела знать, не столкнули ли ее и если так и было, то кто это сделал, – она не верила, что дочь прыгнула сама. Это была очень травмирующая ситуация, с любовным треугольником, настоящая трагедия.

На крыше были три подростка. Мальчик и две девочки, влюбленные в него и просто сгоравшие от ревности. Затем Лапушка была найдена мертвой – выяснилось, что она упала с крыши. Уже прошло чуть больше недели после этого случая, прежде чем я встретился с ее матерью. Я знал, что не существует

простого способа для разрешения этой ситуации: Лапушка умерла, и мир для ее матери перестал существовать. Чья злость и обида создали ситуацию, в которой трое детей, поднявшихся на крышу, совершили трагедию – не в этом был ключ к решению проблемы (хотя именно об этом мать спрашивала меня). Ключ был в том, как предотвратить вторую трагедию – трагедию в ситуации с матерью, чье сердце и жизнь были полностью разбиты. Как вернуть ее к жизни, когда она осознала, что ее дочери больше нет в живых из-за несчастного случая, который не должен был произойти?

И для меня самым трудным было в условиях ограниченного времени – исцелить ситуацию, привнести в жизнь этой женщины любовь и осознанность. Кроме того, как уже упоминалось, я не говорю по-русски и вынужден был работать через переводчика. Поэтому, не имея возможности общаться лично, мне нужно было вернуть мать обратно к жизни. Только что она потеряла такую прекрасную дочь, которая к тому же не могла причинить себе вред.

> Дополнительная энергия необходима не только для поддержания здоровья – она также поможет тем, кто любит вас, и тем, кто находится рядом. Ведь никогда не знаешь, в какой момент негатив и стресс перельются через край и когда мы перейдем точку невозврата.

Мать дала мне фотографию Лапушки. У нее было такое красивое и невинное лицо, которое можно увидеть только у подростков. Я сохранил ее фото – это служит мне напоминанием к тому, чтобы пробуждать в людях бдительность по поводу опасностей, по поводу происходящей борьбы и давать им дополнительную энергию к тому, чтобы стремиться сохранить собственное здоровье.

Также заранее делайте что-то, что предотвратит ситуации, когда кто-то кого-то толкнет, или сам захочет прыгнуть, или загубит свое тело неправильным питанием, или пострадает от алкоголя, никотина или наркотиков. Если вы движетесь в неправильном направлении, в том числе в отношении заботы о своем здоровье, это может привести к чьей-то ранней смерти!..

Я сталкиваюсь со многими подобными ситуациями. Например, ко мне приходят люди, у которых кто-то погиб, и они не знают обстоятельств смерти. Сделал ли он это сам? Или (как это часто бывает) к этому причастны его близкие и знакомые? Поэтому для меня важно дать много энергии в подобных ситуациях.

Кстати, в той ситуации на «Битве экстрасенсов» погибли двое:

дочь умерла физически, а мать тоже в каком-то смысле умерла – умерла внутренне. Поэтому для меня самым важным было «поднять» эту женщину и позволить ей увидеть, что она была прекрасной матерью, она подарила своей дочери невероятный дар – позволила ее душе прожить эту жизнь. Я заставил ее понять, что она сделала многое ради того, чтобы создать такую прекрасную дочь, чтобы в этой жизни действительно произошло что-то хорошее. Я пытался привести ее к осознанию, большая любовь матери поможет Лапушке, когда она отправится в свои следующие жизни. Так что в условиях ограниченного времени мне нужно было быстро изменить поток энергии и заставить ее взглянуть на ситуацию иначе. И это при том, что вопросы матери были сосредоточены на другом, – на внешнем, а не на внутреннем. А мне нужно было изменить направление ее энергии, чтобы в этой трагедии не пострадал еще один человек.

Это было самым трогательным на «Битве». Знаете, я до сих пор помню эту прекрасную мать и благодарен ей за фотографию Лапушки, которая внешне была удивительно красивой.

Еще один случай, который заставил дрогнуть сердца многих людей, – это ситуация девушки Ольги, которая не могла есть. Знаете, в той ситуации мне было трудно, так как по-хорошему нужно было провести с ней два или три дня, а у меня было лишь два с половиной часа – но она сразу начала есть! Побыв со мной, она сразу же начала есть. Но если бы у нас было больше времени или если бы я мог взять ее на свой семинар, то с ней могло бы произойти намного большее.

Как я уже упоминал, недавно у меня была девушка с более тяжелым случаем анорексии, чем у Ольги. И этой девушке повезло, потому что она провела со мной на семинаре три дня, и это изменило ее жизнь до неузнаваемости. Эта девушка была так больна, что могла ходить только одну минуту – и, знаете, все думали, что она скоро умрет. Она сказала мне: «Мано, я хочу жить». Так, я стал работать с ее эмоциями и указал ей новое направление. И спустя две или три недели она сказала мне, что теперь ест, как лошадь. Вот так. Она уже набрала шесть килограммов.

В общем, мне всегда было трудно, если при работе с человеком у меня не было того количества времени, которое, как мне казалось, было нужно. И опять же, понимаете, мое восприятие того, насколько могут вырасти люди, очень сильно отличается от восприятия других людей. Я чувствую много разных слоев, и я знаю, что энергии необходимо прикосновение, и знаю, как привести в движение все эти слои. А большинство людей не имеют об этом ни малейшего понимания, и это

осложняет дело. И это трудная задача: понять, как создать связь и трансформировать энергию на многих разных глубинах – ведь это находится за пределами того, что требуется по мнению людей. Другая сложность заключается в том, чтобы люди действительно начали работать над собой, отбросив все ненужные препятствия и ограничения.

# Глава 10
# Сегодняшняя жизнь

## Тренинги

У меня есть дела в Индии и в других разных местах по всему миру. Я счастлив, и я начинаю обучать все большее количество людей тому, как делать разные полезные вещи, как взращивать свою энергию, как начать делать медитации. Я счастлив, что выпущены мои DVD, что люди по ним учатся, что все больше и больше людей занимаются медитациями.

> Мы никогда не знаем, сколько времени у нас осталось в этом мире, так что мы должны делать максимум из того, что возможно, сегодня.

О жизни теперь… Можно многое рассказать. По мере того, как я все больше практиковался в проведении медитаций и тренингов Ошо, я становился сильнее и начал чувствовать более глубокое понимание вещей. Я проводил все больше и больше семинаров и индивидуальных сессий. Многие вещи, которым я научился благодаря этим тренингам, очень помогли мне в жизни: иногда даже в процессе работы с людьми мне приходили озарения и откровения. Я понимал, что в комбинации с медитациями Ошо эти новые методы помогут людям трансформироваться и избавиться от проблем быстрее. Я сталкиваюсь со многими сложными случаями или деликатными вопросами во время индивидуальных сессий. Многие приходят ко мне с эмоциональными проблемами, которые никому было не под силу решить до меня.

Дело в том, что есть область проблем, которые легко решаются с помощью медитаций и техник Ошо. Например, *Динамическая медитация Ошо* – шаг к глубокому эмоциональному освобождению и очистке. Ошо оставил нам очень важные

инструменты и новое понимание жизни. Я говорю «нам» – включая и вас, и меня, – потому что медитации Ошо и музыка к ним доступны везде, по всему миру, а его книги переведены на множество языков. Ко мне приходят многие люди со «сломанными» или «ранеными» эмоциями, и обычно мне удается им помочь, потому что я понимаю: суть не в том, чтобы работать с их умом, а в том, чтобы работать с их глубокими эмоциями. И важно делать это в сочетании с медитацией, которая отлично помогает.

У меня есть собственное мнение по этому поводу: я считаю, что подавленные эмоции раскалывают ум на части. И я считаю, что если у человека расколотый или подавленный ум, то очень важно поработать с эмоциями. Не беспокойтесь по поводу ума, просто начните работать с подавленными эмоциями, и вскоре вы (или человек, с которым вы работаете) найдете нужный баланс внутри себя. Это самый легкий и быстрый способ найти и привести человека в состояние равновесия, чтобы с ним все было хорошо. Я знаю, что техники Ошо – это суперключ. Человек может практиковать их, когда он один в доме или на природе, и не зависеть в практике от кого-то другого. Как я понял, Ошо разработал свои методы для того, чтобы людям в исцелении не пришлось зависеть от кого-либо еще.

На сессиях я делаю гораздо больше телесной терапии, чем раньше. Я чувствую, что, делая человека более здоровым и счастливым, я помогаю ему добиваться в жизни лучших результатов. Если кто-то готов пройти со мной несколько шагов в медитации, чтобы почувствовать свою возросшую энергию, чтобы избавиться от напряженности, выпустив ее в безопасное для человека русло, – я всегда счастлив, потому что знаю: это хороший путь к серьезной трансформации. Я часто наблюдаю, как людям становится лучше, так что для меня это самый лучший способ помочь кому-либо. Если у вас есть эмоциональные проблемы или сложности в отношениях, то учитесь делать медитацию – это большой шаг в избавлении от проблемы.

> В ходе работы над собой люди очень многое меняют в жизни, и делают это в основном с помощью медитации.

Я видел самых разных людей, с самыми разными проблемами, и всегда в работе с ними был положительный результат.

Техники, которые подарил нам Ошо, очень сильные, они эффективно работают на подъем энергии. В общем, я провожу множество различных семинаров и индивидуальных сессий и с каждым днем все больше узнаю себя. И когда я нахожусь в других

частях света, иногда я выкраиваю один день здесь, два дня там, чтобы почувствовать аромат той части мира – уникальную природу и харизму этого места. Но в данный момент мое расписание практически полностью распределено.

## Семья

Мою мать звали Дебби… Я заботился о ней, когда была такая возможность. Она какое-то время жила со мной. Когда я стал заботиться о ней, ее здоровье было весьма слабым. Был период, когда она довольно сильно болела – у нее был диабет, а тут еще началась гангрена, все одновременно. В то время я жил в другом городе, Сан-Клементо, Калифорния – он находился в сорока пяти километрах от ее дома в Оушенсайде. Однажды ночью я почувствовал, что с моей матерью что-то происходит. У меня было четкое ощущение, что с ней что-то не так, и я поехал ее проведать. Я стучал в дверь, но она не отвечала, и мне пришлось пролезть в окно. Войдя в дом, я увидел ее на полу – я дал ей воды и отвез в больницу, в отделение скорой помощи. Она была сильно обезвожена, а на пальцах ноги развилась сильная гангрена. Врачи хотели ампутировать ей стопу: все осложнялось тем, что у нее были одновременно и гангрена, и диабет, и если не провести ампутацию, гангрена увеличится.

В тот момент я столкнулся с очень сложной задачей – мне пришлось бороться за то, чтобы обеспечить ее правильным питанием, правильными витаминами. Также мне пришлось немного манипулировать врачами в больнице, которые не принимали тогда принципы правильного питания, а это было важно для здоровья моей матери. Я заботился, чтобы она не обращала внимания на многие вещи, которые говорили врачи, но слушала то, что знал и узнавал я. Так я боролся за здоровье своей матери, и спустя три недели я вышел из этой битвы победителем. Ей удалось вылечить гангрену и сохранить стопу, а диабет перестал прогрессировать.

Моя мать, моя семья – я всегда любил делать для них все, что мог. Увы, несколько лет назад мать умерла, когда я был за границей, в Индии. Она была во Флориде – простудилась и заболела пневмонией. Врачи ничего не могли сделать. Она ушла из жизни быстро – быстрее, чем я бы мог приехать и помочь ей. К сожалению, невозможно всю жизнь находиться рядом со своей матерью, как бы мне этого ни хотелось. Но у нас были хорошие отношения, я ее очень любил и до сих пор люблю.

Есть два старших брата, была еще сестра Энн, которая (как я уже упоминал ранее) погибла в автомобильной аварии. Мои

братья очень важны для меня. Аллен, который был ближе ко мне по возрасту, недавно проиграл битву с раком желудка. Он не следил за своим питанием, а Америка – это не лучшее место, где тебе могут оказать помощь в этом случае. После того, как у Аллена обнаружили рак, я посоветовал ему прерваться в своей работе и бросить все силы на заботу о собственном здоровье. Но болезнь овладевала его телом постепенно, и поначалу симптомы были незаметны, поэтому брат не принимал происходящее всерьез. Я сделал специальную медицинскую страховку для него, но он все ожидал, что в больнице поставят другой диагноз и не верил в происходящее. Я отправил его на лечение гипертермией в Германию – так быстро, как только мог, потому что меры надо было принимать срочно. Это лечение называлось «Гипертермия всего тела», и я очень надеялся, что оно поможет Аллену. Всего за несколько дней он перенес и инфекции, и почечную недостаточность, и мы не смогли вытащить его… У него прекрасная душа, и я всегда буду вспоминать о нем с теплыми чувствами.

Мой старший брать Брюс живет и здравствует. Он творческий человек и воспринимает жизнь, как приключение. Я до сих пор хорошо общаюсь с Брюсом и часто езжу в Америку навещать его. У него двое детей от второй жены, и от первой тоже было два ребенка, а сейчас он уже дедушка. Его дети очень любят меня. Аллен и Брюс обычно жили вместе в очень красивой местности. Они выбрали себе для жилья исторический фермерский дом, очень милый, утопающий в зелени. Брюс содержал там лошадей, коз, ослов, овец, павлинов и многих других животных. Аллен никогда не был женат. Он предпочитал быть один и любил путешествовать.

Где-то лет десять назад Аллен приезжал в Пуну, в Индию, и ему там понравилось. Он раньше не много знал о медитации, но нашел индийский стиль жизни очень притягательным. Индия – очень красочная страна, и многое может отвлекать от духовного поиска. Например, там много людей, которые продают разноцветные камни и убеждают вас, что это драгоценные камни, хотя на самом деле это подделка. Все вокруг пытаются продать тебе драгоценность, или бриллиант, или другую ценную вещь. Аллен немного отвлекался на подобные вещи, а поскольку его пребывание в Индии не было долгим, ему не удалось узнать глубокую медитацию.

Конечно, то, что он приехал на две недели в Индию – это было мое влияние. Я старался изо всех сил, чтобы он проникся медитацией, но старшие братья обычно не слушают младших. Но, тем не менее, он получил там много хороших впечатлений и

нашел новых друзей. А в прошлом году в Международный медитационный курорт Ошо приезжал Брюс и провел там время совершенно потрясающе. Он обещал приехать сюда через год снова. Брюс с самого детства, как я его помню, был открытым, отзывчивым, сильным в самовыражении. Он был очень счастлив здесь, полон энтузиазма, и я уверен, что он захочет вернуться. Он взял медитативное саньясинское имя Будда Прем и сказал: «Теперь это мое имя. Зови меня так». Я сказал: «Хорошо». У меня по-прежнему есть брат, и ради него я сделаю все, что только возможно, а он – ради меня. А его имя просто прекрасное! «Будда» значит «пробужденный», а «Прем» значит «любовь».

Да, в детстве была другая ситуация. В определенном смысле это произошло еще до рождения. И с этой точки зрения я был везунчиком в семье. Единственным, кому очень и очень повезло – потому что у обоих моих братьев и у сестры был нарост на руках: что-то вроде шестого пальца, лишней кости рядом с большим пальцем. У них у всех шестой палец был на руках, а у Брюса то же было и на ноге. В общем, моим братьям в раннем возрасте делали операции – им пришлось пережить это дополнительное напряжение. В общем, у них иногда было плохое настроение, когда они вспоминали те ранние годы. Мне же никогда не приходилось переносить подобные операции или страдать от ограниченных действий, которые мог бы создать этот врожденный дефект. Многие люди не переживают в своей жизни ничего подобного, но мои братья и сестра были неоднократно травмированы из-за этих лишних костей на руках. И операции, и восстановление после них были болезненными; в то время все вокруг раздражало их. Они надеялись, что все будет иначе.

> Иногда жизнь бывает для нас легкой, а иногда бросает нам вызов. И мы ничего не можем с этим поделать. Просто делайте так, чтобы в данный момент было хорошо.

Оглядываясь назад, я понимаю, что эти операции и остальное могло быть частью того напряжения, которое постоянно витало в воздухе, когда мы были детьми. Пожалуй, самое большое напряжение в моей жизни – это взаимодействие с внезапной агрессией со стороны тех, кого я хотел любить и кому я желал доверять. И с Брюсом было тяжелее всего, потому что он очень болезненно переносил операцию на кость рядом с большим пальцем ноги. Врачам пришлось вставить металлический штифт в большие пальцы ног, и он на полдюйма выступал наружу. Это причиняло Брюсу нестерпимую боль, особенно когда он натыкался этим штифтом на что-нибудь. Из-за этой невероятной

боли его ярость и гнев вспыхивали моментально и могли быть направлены на что угодно. В этом смысле мое ранее общение с братьями и сестрой было нелегким.

Я виделся с Брюсом пару недель назад: он приезжал в Европу, чтоб помочь мне. Мне потребовались дополнительные вещи для работы и путешествия, и Брюс, такой добросердечный, прилетел ко мне в Европу, чтобы отдать их. Он знал, что у меня загруженное расписание, и решил помочь. Я рад, что у нас такие отношения с братом и с другими близкими людьми.

## Слава

Я никогда не сожалел о своих особых талантах и способностях. Нет, я только рад развивать их настолько, насколько возможно, чтоб противостоять вызовам, которые бросает мне жизнь. Я этому рад. По моему мнению, чем больше роста, тем лучше. Иногда это трудно – ведь чем больше мы знаем о том, как что-то делать, и чем лучше мы можем это делать, тем выше становится наша ответственность в жизни. Так что в этом присутствует некий вызов, но лучше я буду встречать вызовы лицом к лицу. Я думаю, самое сложное для меня после участия в «Битве экстрасенсов» – это то, что иногда я иду в аэропорту или еду в метро и мне нужно быстро куда-то добраться, и у меня физически нет времени, чтобы обстоятельно, глубоко ответить на вопросы людей.

Часто случается, что люди останавливают меня, чтобы взять автограф, или сфотографироваться, или спросить что-то. Я всегда тронут таким вниманием, и в большинстве случаев вопросы очень важные. Но у меня зачастую нет на это времени, потому что самолет не может ждать меня одного. Я совсем не хочу никого отвергать. Мне бы хотелось уделить им время, но иногда это просто физически невозможно. Это всегда трудно для меня. Мне бы хотелось, чтобы я мог сказать «да» в ответ на все их просьбы.

Иногда это просто невозможно. Также у меня не всегда есть время отвечать на все электронные письма сразу же, как раньше – раньше я пытался на все отвечать. Иногда повседневная работа не оставляет мне времени делать вечером то, что я делал раньше. Это для меня болезненно – мне бы хотелось отвечать всем, потому что у людей много важных вопросов и ситуаций. Также есть множество различных городов, где живут люди, которые мне нравятся, но я знаю, что при всем том количестве просьб приехать я не могу выполнить их все сразу. Это нехорошо для меня, и мне жаль, что приходится ждать. Я хочу выполнить все эти просьбы со временем, но понимаю, что это просто реалии жизни. Иногда все

сильно уплотняется. Мне не нравится кому-либо отказывать. Я помню, как Ошо говорил, что осознанный человек никогда никого не отвергает. Так что это причиняет мне боль, но такова жизнь.

Встречаются просьбы, которые я не могу выполнить. Но, понимаете, я делаю столько, сколько могу, и пытаюсь сохранять баланс. И если у меня нет лишнего времени, я пытаюсь видеть в этом светлую сторону вещей. Я выучил множество способов трансформации через медитацию, и это помогает мне помнить о внутреннем балансе. Потому что я знаю, что Ошо помог мне, и вокруг него медитировали многие другие люди, которые начали раньше меня, и они тоже помогали мне. Так что, знаете, у меня это так: любить, учиться, жить, делиться и возвращать вещи назад жизни.

> В одном дне так много всего – и нужно не разделять свою энергию и не распылять ее на будущее. Так что один день – это целый день, это большое существование.

А еще, мне безумно повезло с Ошо, потому что я мог читать его книги и смотреть его DVD, и я получаю постоянный источник вдохновения, делая его медитации. И я пытаюсь поделиться своими знаниями с таким большим количество людей, какое только возможно, потому что знаю: Ошо так помог мне благодаря его всеобъемлющей любви. Жизнь не вечна в этом физическом теле, поэтому я стараюсь держать свои глаза открытыми и наслаждаться всеми теми маленькими и большими вещами, которые предстают передо мной. Я стараюсь жить одним днем и не уходить далеко вперед – это важно для меня.

## Дом

Я люблю весь мир. Мне интересен весь мир. Я очень люблю его. Дом – это то место, где находится ваше сердце… Где находится ваше сердце и где вы открыты жизни. Все места прекрасны. Ошо помог нам понять, что мир вокруг нас целен – так что не слишком увлекайтесь различиями и конфликтами между людьми. Я не делю мир на разные части. Для меня весь мир – это дом, и мне нравится именно такой подход. Я всегда буду чувствовать именно так. И я всегда чувствую, что хочу позволять людям из разных стран иметь дом в моем сердце. Так что когда едешь в новое место – это всегда приключение.

Меня всегда притягивала Южная Америка. Не могу точно сказать, почему, но мне очень нравится в Южной Америке – может быть, там более размеренный темп жизни. Да… Я был в

Колумбии, был в Бразилии, в Чили, я был в Уругвае, Перу, Аргентине. Мне там нравится. Я также был в Гондурасе в Центральной Америке – там тоже очень хорошие люди.

Так что это все прекрасно. Мне понравилась Африка. Мне понравился Китай. Мне также нравится Россия, США. Есть так много мест, которые мне нравятся – и все это дом, все это интересно.

В Южной Америке мне понравилась естественность в людях и прекрасная природа, единственное – там было не слишком много медитаций Ошо. Поэтому Южная Америка мне не кажется идеальным местом, чтобы направлять туда много энергии, когда есть так много других мест, которые открыты энергетически. В Южной Америке живут прекрасные люди, просто глубокая энергия роста еще не «дошла» туда. Так что я люблю все, каждое место, я всегда готов ехать в новое место.

Для меня дом там, где сердце, и весь мир – это и есть дом. Для меня так: Индия ощущается мной как дом, как и Южная Америка. США для меня – тоже дом, как и Россия, и Азия. Любое место я воспринимаю как дом, это мое внутреннее отношение к Земле. Это то же самое, что спросить летящую птицу: «А где ты чувствуешь себя дома?» Она везде как дома. Почему бы и нет? Каждое место по-своему уникально, в каждом месте я чему-то научился, и я счастлив этому. Так что для меня это один мир, и каждое место имеет свою собственную уникальность и что-то такое, что мне нравится. Я счастлив чувствовать это. Очень, очень счастлив.

> Весь мир – это дом, это один мир, в котором каждый человек прекрасен.

Где еще я хотел бы жить помимо этих стран? Мне нравится Южная Америка – все те места, в которых я бывал в Южной Америке, все без исключения. Мексика хороша, но Южная Америка больше меня тронула. Мне нравятся места у моря. Китайцы также наделены большой внутренней красотой, они смотрят на жизнь под разными углами и очень просто относятся к разным вещам. Также я бывал во Вьетнаме, он мне очень понравился. И Таиланд, и Малайзия, и Южная Америка каким-то образом тронули меня больше всего. Я очень люблю водопад Игуасу. Абсолютно великолепный водопад, одна его часть находится в Аргентине, а другая – в Бразилии. Я совершил короткую поездку в Кению, и мне очень понравилось там. Я летал в разные места дикой природы, видел заповедники, парки, животных и был очень впечатлен. Мне нравится учиться у людей, видеть их лица, ощущать их внутреннюю красоту.

Я чувствую, что, побывав во многих местах, я больше узнал о каждом из них. И я чувствую, что мне в этом очень повезло.

## Цели

Вот то, чему я научился у Ошо, – нет никакого заранее определенного смысла или цели в жизни. Мы должны создать их по ходу действий. В моем случае, смысл, кажется, заключается в том, чтобы становиться как можно более осознанным и делиться этим с людьми. Мой подход – это путь с медитациями Ошо. У меня было так много прекрасных впечатлений от медитации, поэтому я стараюсь изо всех сил привнести эту свежесть в повседневную жизнь. Я люблю медитации Ошо, я люблю быть с людьми, общаться с ними. Мне нравится делиться ощущением смысла, чувством наполненности жизни, которое возникает, когда многие люди работают вместе ради чего-то счастливого и полного радости. Мне это очень нравится. Поэтому моя жизнь имеет смысл и цель, и я все время их корректирую. Моя цель сконцентрирована вокруг медитации, любви, исследования жизни, приключения. Движение к новым измерениям жизни – пока это так. Мне повезло, я счастлив.

> Человек, который становится более осознанным, продолжает двигаться от неизвестного к неизвестному, исследует неизвестные измерения, вместо того чтобы цепляться за то, что уже знаешь.

Я помню слова Ошо… Кто-то сказал: «Я люблю тебя так сильно, что могу ради тебя умереть», – а он сказал, что умереть ради кого-то недостаточно. Этого недостаточно, это слишком легко – и, в какой-то степени, это удел трусов. Я понял из слов Ошо, что реальное выражение любви проявляется в том, как мы проживаем нашу жизнь: насколько интенсивно, насколько радостно, присутствует ли в ней любовь, понимание, медитация и яркое пламя сознания. Я понял, что мы должны принять вызов, который бросает нам жизнь, и продолжать искать глубокий смысл своей жизни. Умереть – это слишком просто, для этого не требуется высокая энергия. Жить – вот гораздо больший труд. Именно это я пытаюсь делать – проживать жизнь во всей ее полноте и учиться нести свой внутренний свет все выше и выше, делать его ярче. И это действительно помогает мне.

Каждый год, когда я возвращаюсь в Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, где есть энергетическое поле и почти все обретают больше и больше роста в медитации. Там я

чувствую себя в окружении наполненных медитативных людей. Я чувствую, что это место является самым глубоким и самым сильным энергетическим полем в мире. Это особенное место для «подзарядки», и там наша энергия двигается на более глубоком уровне. Я призываю всех приехать сюда хоть раз и уверен, что это произведет на вас большое впечатление.

## Интернет

Я никогда не пытаюсь узнать, что обо мне пишут в Интернете. Я не пытаюсь узнать о себе откуда-то извне, не пытаюсь смотреть на себя чужими глазами. Так что я не знаю, что люди пишут обо мне, но верю, что хорошее. Некоторые из моих друзей заглядывают в Интернет гораздо чаще меня, поэтому если там действительно что-то важное, кто-нибудь расскажет мне. Пагубное воздействие Интернета – в том, что находятся люди, которые публикуют информацию от моего имени и берут деньги, чтобы ответить на ваши вопросы по электронной почте. Поэтому мы создали специальные сайты, где люди могут быть уверены в достоверности информации.

Из того, что пишут обо мне, некоторые вещи будут правильными, некоторые вещи будут ложными. Но я уверен, что люди, участвовавшие в моих семинарах, делятся своим позитивным опытом в Интернете.

Однако я не акцентирую на этом внимания, так как вижу людей вживую на семинарах и мне не нужно знать, что они пишут. Я стараюсь успевать прочитать и ответить на те письма, которые пишут мне люди, и на это уходит много времени. Я знаю себя изнутри, поэтому не беспокоюсь о том, что именно написано в сети, – хотя знаю, что пишут в основном хорошее, и люди любят меня и желают увидеть. А если что-то вдруг поменяется, я хочу почувствовать это при «живом» контакте и иметь возможность отреагировать. Я не хочу в этом потеряться, понимаете – потеряться, глядя на себя чужими глазами. Если это критика, то я действительно стараюсь делать как можно больше – к сожалению, я знаю, что не могу ответить на все письма так быстро, как мне хотелось бы (особенно сейчас, пока я пишу эту книгу), и я ничего не могу с этим поделать. Но я веду свои семинары в самых разных местах, поэтому людям не так сложно увидеть меня.

У всех нас есть свой стиль, и он не каждому подходит. Да и не должен подходить. Поэтому что касается меня, я просто стараюсь доверять и делать то, что правильно, продолжать решать задачи, которые ставит передо мной жизнь, продвигаться, учиться. Я делаю то, что кажется мне наиболее интересным и

увлекательным.

Конечно, я знаю, что есть довольно много фактов, которые явно искажены. Люди пишут, что у меня есть дети, а это неправда. Да, я люблю детей, но мой образ жизни (я имею в виду бесконечные путешествия) не позволяют мне иметь детей в данный момент. Я также считаю, что усыновление – это благо для многих людей, которые хотят иметь детей.

В Интернете пишут, что я был хиппи… Да, когда я был подростком, вокруг было много хиппи. Я рос в США в то время, хиппи ходили по улицам тут и там – их было очень много. В то время были разные группы людей в старшей школе: были так называемые джоки (высокие важничающие атлеты), интеллектуалы, любители спортивных игр. И тогда началось движение хиппи.

Моей главной страстью на тот момент были природа и спорт. Бег удовлетворял оба этих стремления одновременно, однако я также любил и другие виды спорта. Я любил бейсбол, баскетбол и даже научился нырять с аквалангом. Я был погружен в изучение природы: для этого я часто отправлялся в дальние походы.

Вероятно, вы знаете, что хиппи принимали наркотики и не делали ничего, что можно назвать творческим и приносящим энергию в жизнь. Любители спортивных игр имели квадратные плечи, они были злобными и нестабильными в своем поведении. И еще они были уверены в том, что они лучше всех. Были и интеллектуалы, закрытые эмоционально, но нашедшие свое счастье: они сосредоточили свою энергию таким образом, что занимались в основном только обучением. Еще были обычные люди, дружелюбные и хорошие, но они мало что делали в своей жизни – они просто были обычными людьми, учились в школе, надеясь закончить без плохих оценок.

Я не соответствовал ни одной категории и не хотел соответствовать. Если бы я собирался вписаться в какую-либо из этих групп, возможно, хиппи вообще никогда не появились бы. Я был активным. Я был очень энергичным. Я не был заинтересован в наркотиках и даже не страдал зависимостью от кофе или чая, не говоря уже об алкоголе и других разрушительных вещах. Много раз друзья спрашивали меня: «Почему бы тебе не выпить с нами на тусовках?» Но я просто не смог бы втянуться в этот образ жизни. У меня была любовь к приключениям, я жил с более высокой энергией.

Я занимался спортом, был бегуном. Мне не хотелось отождествляться ни с одной группой, и я никогда не пробовал наркотики. Я был свидетелем того, как это делали сестра и целая толпа людей, с которыми моя сестра тогда очень сблизилась, и

бунтовал против такого образа жизни. У моего брата были друзья, любившие выпить – да и вообще вокруг было множество возможностей попробовать и алкоголь, и наркотики, – но у меня ни разу не было тяги к подобным вещам. Мне даже чай и кофе никогда не нравилось пить. Мне не нравится заталкивать в свое тело что-то нездоровое или невкусное. Одно исключение было, когда я был моложе, в подростковом и переходном возрасте: я пил много кока-колы, содовой и съел столько мороженого, шоколада и вишневых пирогов, что этого хватит на две жизни. Но все остальное было не для меня, я никогда этим не интересовался.

А после того, как я приехал к Ошо и больше узнал о здоровом питании, я изменил свой стиль жизни: отказался от традиционной американской еды в пользу более здоровой, более духовной пищи. Я был очень внимателен к своему телу: я стал смотреть на эффекты от употребления определенных продуктов питания и различных видов пищи. Я заметил, что некоторые продукты дают мне значительно больше энергии и делают меня самого более счастливым, а не только мой язык и вкусовые рецепторы. Я начал много читать о здоровом питании и узнавать новое. И даже решил записаться на специальный курс в университете, посвященный питанию. Знаете, питание, пища очень важны, и если люди все время учатся, если они разумно подходят к питанию, то постепенно они узнают, что оптимально для них и какие продукты дают им больше энергии. Есть и много «мусора» среди продуктов, есть и опасные продукты, которых следует избегать. Я избегаю всего жареного и стараюсь не есть сахар, в том числе много меда. Продукты из белой муки не несут здоровья, по сравнению с продуктами из цельной пшеницы, поэтому я не ем ничего из белой муки. Я люблю свежие фрукты, овощи, салаты, сырые орехи и семена, свежевыжатые соки. Так что уже перед институтом я очень увлекся всей этой наукой.

Когда я впервые встретился с Ошо, я думал так же, как все: если я стану вегетарианцем, то превращусь в бамбук и, возможно, умру уже через три или пять лет. Теперь, по прошествии тридцати пяти лет, я узнал на собственном опыте, что вегетарианцы – это самые сильные, самые счастливые люди и что это самый здоровый образ жизни в духовном и физическом плане. Так что я чувствую, что мне очень, очень повезло.

Хиппи, какими видел их я, стремились избежать проблем и скуки, что у многих людей является частью их повседневной жизни. Они все время экспериментировали с чем-то новым, при этом не зная, для чего они это делают. И, конечно, они любили выпить… Я насмотрелся на это в раннем возрасте, потому что

несколько таких человек тусовались с моими братьями и сестрой. Я рано понял, что это не работает, потому что видел людей, жаждущих свободы, которые грубо обращались с самими собой и напивались, чтобы набраться мужества и подойти поговорить с другими людьми. Многие употребляли алкоголь, чтобы завязать романтические отношения. Мне это было непонятно: почему нужно пить, чтобы пообщаться с кем-то? Я считаю, что если вы хотите поговорить с кем-то, то лучше быть при этом в здравом уме и трезвой памяти, тогда вы получите больше удовольствия от встречи. В итоге я увидел этих людей спустя несколько лет, когда был подростком, – они все выглядели «изношенными», потерянными, уставшими. И самое печальное, что им тогда было 21–22 года, а их здоровье, энергия, жизненные силы и разум уже сильно регрессировали. Так что на меня это подействовало отталкивающим образом.

С раннего возраста я видел, что наркотики, алкоголь и тому подобное ни к чему не приводят. Так что меня это никогда не привлекало. Может быть, из-за моей любви к природе и другим вещам… Просто во мне совсем не было тяги к подобным зависимостям и по-прежнему никогда не бывает. В этом смысле, должно быть, во мне есть нечто сияющее – может быть, это большая любовь к приключениям, свободе и исследованию жизни; может быть, это что-то из прошлой жизни… Но я никогда не испытывал подобных зависимостей. На самом деле, все совсем наоборот: есть во мне что-то, что вдохновляет и стимулирует многих людей вокруг меня изменить свою жизнь и выбрать более здоровый образ жизни.

В детстве у нас была свобода: отец позволял нам пить все, что нам захочется, и иногда даже предлагал попробовать выпить на тусовках. Он курил, поэтому и не возражал, если бы мы тоже начали курить – но мы не стали этого делать. Когда я смотрю на эту ситуацию сейчас, я чувствую, что большинство проблем, которые уже уничтожили многих людей, возникают в основном из-за подавленных сексуальных желаний и романтических чувств. Люди не знают, как встретить друг друга, как влюбиться, поэтому они делают глупости, отвлекаясь на вредные привычки, и закрывают свою энергию. Они не достаточно сильны, чтобы набраться храбрости и познакомиться с кем-то, и не знают медитаций или иных энергетических методов, чтобы сделать себя сильнее, – поэтому они ищут какие-то социальные привычки, которые помогут им расслабиться или которыми они могли бы поделиться с другими людьми. Это большой бизнес, который построен на сломанных романтических чувствах и отсутствии любви в жизнях многих.

> Благодаря свободе, иногда легко отказаться от соблазна. Нет давления и можно было делать выбор самостоятельно.

Возможно, что, получив свободу и возможности, мы стали сильнее и умнее. Не было правил, против которых мы могли бы восстать. Мы знали, что существует курение и другие вредные привычки, и рассматривали их как любой другой жизненный выбор. Для меня этот стиль жизни не работал.

Будучи немного постарше, когда я впервые приехал к Ошо – мне было чуть за двадцать, – он говорил об этом. Как я понял, «хиппи» означает человека, который бежит – они вращают бедрами[5] и убегают от жизни. Знаете, после того как я выслушал точку зрения Ошо насчет зависимостей, в моей голове все прояснилось. Мне повезло, что я доверился своей интуиции и начал направлять свою энергию течь естественным путем, не впуская в свою здоровую жизнь подобного рода зависимости.

В то время в Америке было модно посещать музыкальные фестивали, на которых все употребляли наркотики… Поэтому те, кто встречался с Ошо, – настоящие везунчики. Ошо был заинтересован в людях, чтобы они были здоровым, чистыми и получили такую глубокую трансформацию, чтобы навсегда освободиться от вопросов, таких как этот. Те, кто практикуют медитации, никогда не будут пробовать наркотики, какое бы давление на них ни оказывалось. Ошо доходчиво рассказывал про наркотики (также с точки зрения медитации и трансформации) и дал нам понять, что, в конечном итоге, они никому никогда еще не помогли. В общем, такого опыта в моей жизни не было и подобных проблем никогда не возникало. И, кстати, в Поле Будды в Пуне наркотики, огнестрельное оружие и прочие сумасшедшие вещи запрещены.

Поэтому я никогда не был хиппи. Сегодня люди в Интернете чего только не пишут. Кто знает все их мотивы? Многие люди делают фальшивые веб-сайты и пишут на них от моего имени, чтобы эксплуатировать других. Существует не так много сайтов, где я выкладываю информацию (в основном это *www.veetmanoprograms.com*).

> Мы все являемся одним существованием, и если мы попытаемся использовать существование в корыстных целях, мы, безусловно, проиграем.

Я был удивлен, когда люди стали писать мне об этом. Так уже неоднократно было – понимаете, в моем расписании значится определенный город, и люди пишут: «Это ты, Мано? Ты правда

приезжаешь?» Это грустно, когда люди пытаются кого-то использовать, копировать кого-то другого для собственной выгоды. Каждый должен найти свою собственную жизнь и не использовать для этого невинных людей. Когда кто-то делает подобные вещи, он может навредить себе.

Знаете, в этом и заключается глупость таких людей. Они сделали ошибку, пытаясь извлечь выгоду из существования и получить прибыль от тех невинных людей, которые нуждались в помощи. Люди всегда будут застревать на низком уровне энергии, делая подобные вещи.

Так что пусть люди пишут то, что хотят, если это приносит им счастье. Я получаю столько замечательных писем. Мне правда жаль, что я не могу уделять больше времени на то, что ответить на них. Люди хотят общаться со мной по скайпу, по телефону. Я бы с радостью это делал, если бы мог, но лучше писать мне по Интернету. Я люблю письма, я стараюсь отвечать как можно чаще. Лучше всего, если вы также сможете приехать и встретиться со мной на семинаре, потому что тогда я смогу пообщаться с вами индивидуально и показать вам какие-нибудь медитационные техники Ошо, которые так сильно помогли мне. И, конечно, личный контакт всегда лучше, когда есть такая возможность. Да, это интересно, как жизнь продолжает удивлять нас, и я рад, что в мире столько прекрасных людей!

Здорово иметь друзей по всему миру. Это стиль Ошо. Этот мир един для всех нас, и всюду есть друзья – и я очень рад дружить с разными людьми, с разных уголков планеты, это прекрасно. И хорошо, что есть Интернет. Интернет помогает людям находить друг друга.

Много времени уходит на то, чтобы организовать программы и ответить на письма людей по электронной почте. Я просто стараюсь узнавать себя изнутри и пытаюсь жить все более интересной жизнью. Я живу одним днем, стараюсь смотреть на жизнь изнутри наружу, а не снаружи внутрь. Так что, надеюсь, людям нравится то, что они пишут, и что это поможет другим. У меня же не хватает на это времени.

Мне кажется, Интернет – это очень важный способ обмена информацией, и я очень рад, что люди могут писать о том, что они чувствуют. Я не могу тратить свое свободное время на то, чтобы наблюдать, о чем пишут люди, – так подсказывает мне интуиция. Я лучше сохраню энергию для прямого контакта с людьми. Я знаю, что если кто-то хочет сообщить мне что-то важное, они будут контактировать со мной напрямую через сайт.

Мне повезло, что так много людей приветствуют меня по всей России и что в любом уголке мира мне рады – мне только жаль,

что у меня недостаточно времени для них. Это напоминает мне Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, где все такие добрые, открытые и заботливые. Мне нравится такая атмосфера, и я бы хотел, чтобы это чувство распространилось по всему миру, на всех людей. Я думаю, это здорово, что люди пытаются найти в Интернете больше информации о здоровом питании и здоровых привычках. Вокруг много информации, которая может продлить нам жизнь и сделать нас сильнее. Это важно, чтобы люди хорошо питались, имели отличное здоровье и соблюдали правильную диету. Важно, чтобы они понимали, насколько прочно и одновременно хрупко наше тело. Я чувствую, что это медитативный подход – быть мужественным и в то же время заботливым.

> Делайте это так, чтобы это никому не причиняло вреда. Делайте так, чтобы в этом было как можно больше творчества. И делайте это настолько хорошо, насколько возможно.

## Деньги и богатство

Я чувствую, что в этом мире мы должны быть очень практичными. Я знаю, что часто людям приходится работать, чтобы выжить и получить то, что им нужно. Но было бы лучше, если бы каждый нашел в себе творческий потенциал и делал бы вклад в жизнь своей планеты в обмен на деньги.

Понимаете, всегда нужно стараться делать работу, которая вам интересна и с которой вы можете справиться. Привнесите любовь в то, чем вы хотите заниматься. Пробудите свою энергию. Не ограничивайте свои мысли тем, чтобы быть бизнесменом, который хочет лишь получать. Найдите другой способ, пытайтесь направлять свою энергию на то, чтобы заниматься в жизни чем-то позитивным. Это очень, очень важно. Да, очень, очень важно стараться дать что-то жизни, дарить жизни свою любовь. Откройте в работе свою душу, привнесите любовь в свое дело. Ошо учил нас *Работе как медитации. Работа как медитация* – это такая техника: чем бы вы ни занимались, делайте это с любовью, делайте это осознанно. Многие практикуют ее. Это очень важно. Это очень, очень здоровый подход: это удерживает нас в равновесии и приносит все нужные качества, которым мы учимся, будучи в медитации, в нашу повседневную жизнь.

Так что, безусловно, людям приходится решать сложные жизненные проблемы и работать, чтобы получить деньги. Жизнь в современном мире вынуждает людей иметь достаточно средств,

чтобы хорошо питаться, носить красивую одежду, делать то, что хочется. Если вы зарабатываете больше, чем вам нужно, найдите способ вложить эти деньги в жизнь – направить их на решение чьих-то жизненных ситуаций, оказать помощь планете или отдать их тем людям, которые нуждаются. Будьте готовы к тому, что вы не сможете забрать эти деньги с собой, когда умрете. Так что подойдите к этому творчески.

Деньги – это одна из граней жизни, и это очень важная грань. Если вы не работаете, вы не свободны. Не позволяйте себе становиться чьим-то рабом. Не позволяйте себе становиться от кого-то зависимым. Особенно, если в этом нет любви. Делайте что-то, используйте свою энергию, используйте свой творческий потенциал. И не ждите мгновенных результатов каждый раз. Иногда лучшие результаты приходят спустя несколько месяцев. Вам иногда нужно оценивать свою работу в долгосрочной перспективе. Это как постройка дома: вначале все выглядит не очень-то красиво – иногда это просто дыра в земле. Но так же обстоят дела и с началом работы: вы можете не очень хорошо себя чувствовать, но, работая, вы потом взращиваете свою энергию. Старайтесь удовлетворять свои финансовые потребности и пытайтесь заработать чуть больше. Это всегда помогает. Это важно.

> Не продавайте себя тому, что разрушает жизнь. Делайте для жизни что-то хорошее.

Мне нравится видеть людей здоровыми, счастливыми и имеющими достаточно денег на еду, хорошее здоровье, путешествия, на свою жизнь. Как раздобыть деньги? Мой ответ – заниматься хорошей работой и пытаться делать что-то такое, что приносит в жизнь творчество.

Иногда я встречаю людей, а их работа связана с сигаретами или алкоголем. Я говорю им: «Избавляйтесь от этого безобразия так быстро, как только возможно, – потому что когда вы причиняете вред жизни, вы раните самих себя». Даже если это выглядит как краткосрочная выгода, это не работает. На самом деле, нужно делать для жизни что-то хорошее. Это действительно важно.

Я много занимался волонтерской работой. По большому счету, я живу простой жизнью, не слишком расточительно – лишь удовлетворяя базовые потребности. Мне повезло с работой – благодаря ей я путешествую. Мне нравится видеть мир, и я очень рад, когда у меня получается часто путешествовать. Я люблю то, что делаю, мне нравится быть полезным и по возможности щедрым по отношению к людям. Есть множество людей, которые

страдают. Если ты пожил в Индии, то знаешь об этом наверняка. Я жил там больше четырнадцати лет и знаю: всегда найдутся люди, которые испытывают бóльшие трудности, чем ты. Есть люди, которые живут на улице – и их много. Ты не можешь не видеть этого. Меня это трогает. Я не из тех, кто пытается скопить большое состояние или что-то в этом роде. То, что приходит ко мне от существования, я возвращаю назад существованию. Это мой подход: пусть оно уходит, и пусть уходит ради чего-то хорошего.

Так, чем больше энергии, чем больше вещей приходит ко мне, тем больше я отправляю назад существованию, ради творчества. Понимаете, опыт показывает: иметь что-то крупное в материальном плане – это не спасет вашу душу. Но не иметь ничего – тоже глупо. Нужно жить реальной жизнью и делать так, чтобы жизнь удавалась. Потому что деньги позволяют добиваться определенных результатов проще: например, отправлять людей в хорошую больницу или есть качественную пищу. Лучше работать и творить: вы даете что-то людям, которых любите, и себе – что-то, что можете использовать. Если вы не работаете и не заботитесь о себе во внешнем мире, ваш внутренний мир тоже будет страдать.

Я кое-что понял у Ошо много лет назад. Он сказал, что мужчина или женщина, которые любят друг друга, обязательно найдут способ заработать – они найдут способ делать что-то, чтобы позаботиться о своих потребностях. Для меня это вопрос любви. Если вы любите, вы будет искать способ позаботиться о практической стороне своей жизни. И я делаю акцент на том, что нужно вкладывать любовь и медитацию в вашу жизнь, так как любовь и медитация поддерживают рост друг друга. И тогда ваша другая работа, как часть вашей заботы о себе, также придет в баланс.

Я всегда работал. Я верю в это. Я верю, что людям следует работать, чтобы помогать себе и другим. Есть те, кто физически каким-то образом недееспособен – давайте попробуем им помочь, давайте попробуем оказать им поддержку. И люди, которые борются с физическими недугами, инвалиды – давайте обучим их медитации, давайте сделаем их максимально здоровыми.

# Глава 11
# О будущем

## Саморазвитие

Что касается моих планов на будущее – продолжать медитировать. Да, это важно для меня – делать как можно больше медитаций Ошо, которые помогают мне расти. Я хочу проводить какое-то время с братом Брюсом, который живет в Америке – в последнее время я не часто там бываю. Проводить как можно больше времени в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. Мне нравится там. Мне нравится то, что там происходит – там, где царят любовь и энергия, есть пространство для роста. Это особенное место. Многие, многие люди смогли погрузиться глубже в медитацию в Поле Будды – и это неудивительно, ведь Ошо оставил там столько чистой любви.

Я – лишь один из многих, кому принесли пользу работа Ошо и его медитации. Поэтому мне нравится бывать там как можно чаще. Это действительно большая радость, мне важно этим заниматься. Мне действительно нравится бывать в Пуне, нравится там расти. Это место, где я провел много, много лет. Мне очень нравятся деревья – там прекрасные деревья, большие бамбуки. Отличный фон для того, чтобы углубиться в поиски себя. И люди со всего мира там медитируют и расширяют свой внутренний мир – я всегда чувствую себя расслабленным и счастливым, когда оказываюсь там. Особенно мне нравятся большие зеленые деревья и люди в маруновых медитационных робах. Люди, которые с большим старанием пытаются что-то сделать при помощи медитации. Это очень, очень трогательно, поэтому мне там очень нравится, и я хочу продолжать бывать там. Это невероятно прекрасное место, и оно важно для меня, так как именно там я чувствую себя дома и получаю подпитку.

Мне нравится путешествовать, мне нравится видеть мир. И мне также нравится долгое время находиться на одном месте. Все

разнообразие вариантов хорошо для меня, важно для меня. Когда кто-то спрашивает меня: «Мано, каковы твои дальнейшие планы?», – мне нечего ответить. Я не строю больших планов на будущее. Я планирую ежегодно ездить в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну, где я помогаю проводить медитационные семинары и организовываю индивидуальные сессии. Каждый из нас, мы все обычно занимаемся этим как волонтеры. Это очень важно. Это как духовный дом, духовный центр, куда я отправляюсь каждый год. И этим летом будет множество кемпов – по всему миру. Мне нравится проводить кемпы в красивых местах на природе. Так что мои планы на ближайшее будущее – продолжать проводить медитационные семинары по всему миру, что я все это время делаю и люблю делать. Мы также договорились создать телевизионную программу в Эстонии, которая будет нацелена на помощь людям, имеющим проблемы. Это тоже в моих планах.

Меня всегда воодушевляют встречи и знакомства с людьми из разных уголков мира. Мне также нравится тишина, и мне приятно быть в таком месте, где в ночном небе я могу видеть множество звезд. Я люблю смотреть на звезды. Возможно, я добавлю поездку в Австралию – намечаются такие планы. Я люблю Южную Америку, мне всегда нравилось там бывать. В мире так много мест и так много вещей, которые я хотел бы сделать. Мне также нравится просто жить одним днем и удерживать свою энергию в настоящем моменте, и сегодня у меня это очень хорошо получается. Этой мой стиль жизни – заботиться только о сегодняшнем дне. Мне не нравится слишком много планировать на будущее, потому что это разделяет энергию. Я занимаюсь практическим планированием, а потом позволяю всему происходить так, как все происходит.

Определенно, в моих планах на ближайшее будущее – получить и отдавать как можно больше любви и практиковать разные медитации, выполнять большое количество медитаций Ошо. Мне нравится делать медитации с теми, кто приходит ко мне на семинары. Это очень меня питает. Это то, что я по-настоящему люблю делать. Особенно мне нравится *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Надабрама, медитация Ошо Кундалини, Звучание чакр Ошо, Дыхание чакр Ошо, медитация Ошо Мандала*. Есть так много медитаций, которые я люблю. Также я люблю наблюдать за тем, как делают *медитацию Ошо Кружение*. Еще мне нравятся *медитация Ошо Вне измерений и медитация Ошо Гуришанкар,* – это спокойные медитации. В моем ближайшем расписании – две мои любимые программы, которые я обычно провожу дважды в год. Я рад, что их время снова пришло. Это

медитационные терапии Ошо *Мистическая роза* и *Вне ума*. Я очень люблю участвовать в этих программах.

Если у меня появится свободное время, я буду заниматься бегом на длинные дистанции. Для меня это очень важно, мне нравится это делать, особенно, если рядом есть лес. Так что это тоже в моих планах… Я также планирую выкроить какое-то время, немного свободного времени, на несколько непродолжительных поездок, чтобы посмотреть некоторые новые места, и найти время, чтобы навестить брата, если поеду в Америку. Также я хочу поехать еще раз в Африку, увидеть Филиппины и совершить путешествие в Антарктику – эти планы будоражат мое воображение.

## Семья и дети

Что касается детей – конечно, я люблю их. У меня пока нет собственных детей. Я путешествую, бываю во многих разных странах, и это было бы сейчас невозможным – то, что касается воспитания детей. Я работал учителем, все время находился рядом с детьми. Да, я беззаветно люблю детей. Но мой образ жизни отличается от образа жизни большинства людей. На этом отрезке пути это так. И я люблю детей и людей, которые на этом пути встречаются. На данном этапе жизни, вопрос о собственных детях пока не встает.

## Золотое будущее человечества

Каким будет мир в будущем? Люди иногда спрашивают меня об этом как провидца. Как мне кажется, если мы будем действовать с умом, в мире будет намного больше любви и медитации, и гораздо больше людей поймут образ жизни Ошо, будут практиковать его медитации, примут его мировоззрение, чтобы начать жить более здоровой жизнью. А это, в понимании Ошо, – отсутствие депрессии и наркотиков. Это любовь и сострадание. Это каждый день открывать что-то новое. Это множество различных медитаций и техник, которые приводят нас в глубину нашего сердца и души. Это путь, который делает нас свободными проявлять свою индивидуальность.

Я представляю себе будущий мир таким, в котором больше свободы, новизны, понимания, где люди ведут здоровый образ жизни, любят и уважают друг друга. Также люди будущего будут любить и заботиться об экологии Земли. Я надеюсь, что мы это сделаем – сделаем совместными усилиями. Мы сможем сделать наш мир намного красивее. Как я считаю, первым и наиболее

важным шагом должна стать практика медитации, способная преобразовать наше сознание до более высокого уровня.

И, опять же, для меня счастливое будущее настанет, если медитация будет широко известна и доступна, если люди будут иметь возможность узнавать о ней, если появятся условия для того, чтобы люди могли практиковать ее. И знаете, это одна из причин, по которой мне нравится Россия – Россия более открыта и свободна в разных аспектах, чем другие части мира, которые стали сильно обусловлены. В других частях мира люди гордятся своей свободой – в них нет открытости. Многим людям по всему миру часто недостает любви. А ведь это является необходимым и очень важным аспектом нашей жизни, и люди теряют его, не зная, как потом вновь обрести. Они уже решили, что та или иная практика верна, еще до того, как кто-либо что-либо проверил на своем опыте. Так что им очень просто упустить более глубокий, настоящий способ трансформации, который может быть понят лишь в рамках каких-либо программ. В любой стране можно найти людей, которые познали трансформацию – это когда проживаешь жизнь в своей собственной невинности, смотришь своими собственными глазами и в каждый момент времени принимаешь решение о том, что правильно, слушая свое сердце.

Я люблю в жизни самостоятельность и естественность, поэтому я страстно желаю, чтобы люди сочетали в своей жизни свободу, любвеобильность, крепкое здоровье и счастье, как и заложено природой. Я вспоминаю те времена, когда я был с Ошо в его Поле Будды в Пуне. Однажды Ошо проводил серию бесед, которые он назвал «Золотое будущее»[6]. (Я бы настоятельно рекомендовал всем, кто интересуется будущим, прочитать эту книгу – она откроет ваши глаза, сердце и душу.) Я помню, что Ошо проводил эти беседы в течение целого месяца по утрам, и они всегда были одними из моих любимых. Я хотел бы быть небольшой рекой вдохновения для вас, которая приведет вас к океану вдохновения, которым является Ошо. На самом деле одно из значений имени Ошо – «Океанический». Так и есть, потому что учение Ошо так же огромно, как океан.

Так что, чтобы улучшить наше будущее и будущее других людей, я хочу побудить вас заняться медитацией. Из бесед Ошо вы можете почерпнуть много мудрого, и беседы под названием «Золотое будущее» не исключение. Я полностью согласен с позицией Ошо: «Давайте сделаем наше будущее золотым!» Я знаю, что мы все хотим жить в Золотом будущем и что каждый человек имеет свое собственное представление о том, каким должен быть наш прекрасный мир.

Давайте быть реалистами. Если мы не будем предпринимать

серьезных шагов, чтобы изменить собственное сознание, не слишком многое изменится. Счастье не упадет с неба – нужно что-то сделать, чтобы получить его.

Да, это означает, что многие люди будут вынуждены приступить к выполнению сложных и подчас мучительных заданий, чтобы перейти на новый уровень осознанности. Для этого необходимо, прежде всего, запастись вдохновением и открыть в себе творческий потенциал.

Прямо сейчас, в это время, происходят самые разные войны и конфликты, и медитируют лишь немногие люди. Так что о будущем я хочу сказать, что сейчас пришло время начать медитировать, пришло время пребывать больше в любви. Жизнь может быть длинной, но это не значит, что медитацию можно отложить на завтра. Так что откройте свою медитацию, откройте свою энергию, чтобы начать находить себя. Необходимо понять свое тело, нужно найти понимание в вопросе собственного здоровья. Необходимо делать физические упражнения, быть постоянно в движении. И да – нужно находиться в состоянии любви к жизни. По моему мнению, энергия нуждается в намного большем движении по направлению к любви и медитации, – а прямо сейчас идет такое множество внутренних и внешних войн, что большое количество энергии застревает в разногласиях и конфликтах. Первый путь, первый шаг, который необходимо сделать, – это стать ближе к любви, медитации и очищению своего сознания от агрессивности, которой пропитана наша энергия.

Люди пропитаны яростью. К счастью, Ошо подарил нам техники, не только очищающие от всего этого, но и не позволяющие больше вернуться к этому образу жизни. И когда происходит очищение, вы уже не можете иметь друзей, которые мыслят иначе, чем вы, – и уже нет нужды враждовать из-за разницы во взглядах и точках зрения. Сейчас люди воюют из-за этого, потому что они не чувствуют себя уверенными; они понимают, что им чего-то не хватает в жизни. Нет нужды воевать из-за собственности, недвижимости или стран – это все можно решить по-другому. Моя работа и моя любовь направлены на то, чтобы привести людей в состояние равновесия.

Даже в более узком масштабе, в семье, часто возникают ссоры, напряжение. Вы замечали? Так что же тогда ждет мир в будущем? Часто между родителями и детьми, между мужем и женой возникает сильное напряжение, потому что внутри все застоялось и заблокировалось. И почти никто не знает, что делать в таких случаях. Поэтому для нашего будущего важно, чтобы очень много людей приобщилось к процессу медитации. Они

должны верить, что открытие своего внутреннего света стоит приложенных усилий, и принимать вызов. Я призываю вас, чтобы и вы приняли этот вызов, открыв свой внутренний свет!

Я пытаюсь помочь людям стать более естественными, быть любящими и уважительно относиться к себе и к своей жизни. А из любви к себе и возникает глубокое уважение к существованию. Поэтому мне нравится, когда люди могут жить как дикие дети, дикие ответственные дети, которые все еще участвуют в приключении жизни и при этом заботятся о себе, о практической стороне дела. Я обычно советую людям совмещать эти два качества – Зорбы и Будды – в своей жизни.

Ошо использовал понятие Зорба-Будда… Зорба – это любитель жизни, танцор, певец. Он всегда счастлив, празднует каждый свой день и наполняет свою энергию этими чувствами. Будда – человек, который достиг прозрения и просветления. Он совершил трансформацию на физическом уровне с помощью понимания, любви и сострадания. Ошо дал мне понять, как важно совмещать качества обоих этих людей в своей жизни, чтобы привнести в нее любовь и мир, а также чтобы заново открыть в себе страсть к жизни.

Большинство людей на данный момент озабочены вопросом, как найти баланс между стрессом в своей жизни, в семье и в работе. Поэтому обычно они несчастливы и не знают, что делать с этим. Но теперь появилась новая возможность для создания лучшего будущего. Конечно, лучше всего начать с того, что находится прямо перед вами. Это не сложно – вы можете практиковать медитацию. Вы можете использовать ее, чтобы прийти в состояние равновесия, чтобы испытать забытое чувство любви, чтобы отправиться в чудесное приключение и чтобы вновь обрести смысл жизни.

> Отбросьте ненужные привычки! Вы можете ходить на работу пешком, или чуть потанцевать на выходе из метро или своей машины – не бойтесь быть слишком счастливыми, не позволяйте никому забирать ваше счастье.

Россия и некоторые другие страны чем-то похожи на то, каким в моих воспоминаниях был раньше американский Дикий Запад. У людей большой потенциал и большая свобода, и они начинают использовать ее. Выбирайтесь из своей рутины прямо сегодня, выполняйте техники, которые позволят вам освободиться от всего, что сковывает.

Вы можете держать свое сердце открытым и доверять своей энергии. Ешьте продукты, которые делают вас здоровыми.

Обязательно уделяйте время медитации. Нам надо встряхнуться от рутины, чтобы по-новому взглянуть на жизнь. Есть такая медитация – первое, что вы делаете, когда встаете с постели, – смеетесь. Попробуйте, вам понравится. И продолжайте экспериментировать и учиться новым вещам. Мы все вместе, каждый день, создаем наше золотое будущее. Я предлагаю вам начать предпринимать шаги в этом направлении. Если каждый сделает хотя бы один шаг, вместе мы создадим Золотое будущее.

# Часть II

# Исцеляющие практики от Вит Мано

# Глава 12
# Секрет медитаций Ошо

Это важный вопрос – как превратить свою энергию в медитацию и трансформацию. В определенном смысле это действительно очень важный вопрос для многих. Ведь трансформация – это, в какой-то степени, установление контакта со своим внутренним «Я». Это большой шаг – понимание себя, обретение контакта с собой, со своими ощущениями, а не только с мыслями. Это важно.

> Погружение в глубокую медитацию – это новое масштабное событие, поэтому вполне нормально, что не все сразу понимают ее суть.

Я помню, что Ошо в течение многих дней, многих часов, многих лет говорил о важности медитации и различных медитационных техник в жизни. Существует столько техник, которые мы можем исследовать! В «Книге тайн»[7] Ошо рассказывает о ста двенадцати методах, которые в значительной мере помогают людям погрузиться в собственное безмолвие.

Поначалу вы иногда чувствуете внутреннюю борьбу в процессе медитации. Это нормально, потому что внутри вас живет множество эмоций, и вы зачастую не знаете, что делать с этим беспокойным умом.

Люди будут чувствовать новую энергию, или задаваться вопросом, как передать эти эмоции, или начнут с любопытством исследовать ощущения в своем теле, которое они никогда не переживали раньше. Вот почему вначале важно – для большинства людей, по крайней мере, – общаться с кем-то, кто уже трансформировал свое сознание путем медитации. И вот почему книги Ошо, его DVD и различные техники так хорошо помогают в этом.

Для людей, которые только начинают практиковать медитацию, все в новинку. Потребуется терпение, чтобы

направить их в нужное русло. Очень многие говорят, что знают что-то о медитации, но в действительности не знают о ней ничего, поэтому они могут легко сбить новичка с толку. Поэтому Ошо так заботился о том, чтобы его слова и приемы были записаны для следующего поколения искателей. И сейчас нет человека, который мог бы исказить или неверно интерпретировать его слова. Так что, к счастью, человек, который попадает в мир медитаций Ошо, имеет огромное преимущество – узнать то, что хотел донести до нас Ошо, практически из первых уст.

Так что в этом смысле техники Ошо – просто золото. Это чудесно, что Ошо создал что-то, что работает и может помочь любому современному человеку. Техники Ошо охватывают самые разные проблемы, они очень разносторонние и учитывают то огромное психологическое напряжение, от которого страдают современные люди. Поэтому в самом начале я стараюсь проследить за тем, чтобы люди начали использовать техники Ошо и четко придерживались инструкций к ним. Эти техники помогают не только в самом начале – люди не расстаются с ними на протяжении всего путешествия внутрь себя. Эти техники действительно важны, я не преувеличиваю.

Для меня мир медитации – это очень, очень, очень серьезная работа, которая даст вам самую быструю, самую любящую и самую глубокую трансформацию. Эта работа идет быстрее и глубже, если вы используете необходимые инструменты одновременно. Я стараюсь поступать именно так. Я стремлюсь быть многомерным, быть готовым отправляться в те области, которые еще не так хорошо исследованы и в которых мое сознание может расширяться. Меня всегда трогает одна из бесед Ошо на DVD «Наблюдение, осознанность, бдительность». Это видео начинается с вопроса о том, как перейти к более высоким состояниям сознания. В этой беседе, как я понимаю, Ошо утверждает, что сначала мы должны быть способны встретиться с нашим бессознательным. Наше бессознательное включает в себя подсознание, наше личное бессознательное, коллективное бессознательное, а также космическое бессознательное.

Существуют разные уровни внутри нас, которые являются «темными» и не исследованными. Мы должны войти в свое бессознательное и оставаться там достаточно долго – в течение времени, пока происходит трансформация. Это невероятное DVD, и для меня оно как навигатор по трансформации. Эта беседа включает в себя информацию о более высоких уровнях осознанности (в том числе и супер-осознанности), и вы убедитесь, что получаете достаточно глубокий опыт работы над собой. Это

мое любимая беседа Ошо, и я знаю, что DVD с ней есть и в России. Ошо говорит на протяжении двух с половиной часов и дает полное представление о бессознательном – это очень глубокий уровень, столько необходимо понять, столько открыть. Без этого понимания, мне кажется, люди не знают, куда они идут и какой у них на самом деле потенциал.

> В действительности, наш потенциал простирается намного дальше, чем кто-либо говорил и чем вы можете себе представить. Он превосходит все то, что вы можете себе вообразить. Он за пределами вашего воображения, за пределами слов.

Ошо потребовалось много лет, чтобы сделать свои воззрения доступными для нас, и любой может сейчас воспользоваться ими. И несмотря на то, что Ошо сейчас нет в теле, он выполнил свою работу: он вручил нам карту, указывающую путь к бессознательному, создал Поле Будды, подарил вдохновение и дал подсказки, ведущие к бессознательному. Так что, как видите, это просто невероятный подарок, оставленный всем нам. Понимание Ошо дает нам очень, очень большую помощь в этом деле. И я счастлив, если все то, чем я могу поделиться, может дать вам какой-то старт в новую, прекрасную жизнь, где вы найдете трансформацию.

Итак, для начала отправляйтесь в книжный магазин или зайдите на сайт *www.osho.com* или *www.oshodvds.ru*. Подключитесь: начинайте медитировать, читайте книги, смотрите видео или спланируйте свое первое путешествие в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну. На сайте *www.osho.com* есть список медитационных мест по всему миру, где люди медитируют вместе на постоянной основе. Тогда как только вы начнете расти, то сможете делиться энергией, помогать окружающим вас людям, которые еще не начали свой рост. Всем нужна возможность, нужен шанс, всем нужно немного любви и сострадания – это поможет энергии двигаться. Это очень, очень важно – чтобы вы тоже делились, и делились согласно своим ощущениям и интуиции. Итак, «прыгайте» в медитацию прямо сейчас! Начинайте учиться, любить, жить, делиться и двигать энергию глубже, глубже и глубже!

Я бы рекомендовал, чтобы человек начал непосредственно с медитаций Ошо и с того понимания, которое оставил нам Ошо в отношении медитации. В России доступны десять компакт-дисков с медитациями Ошо, которые можно приобрести непосредственно в книжных магазинах или на сайте *www.oshodvd.com*. Это *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Кундалини,*

*медитация Ошо Кружение, Безграничная медитация Ошо, медитация Ошо Гуришанкар, медитация Ошо Надабрама, медитация Ошо Звучание чакр, медитация Ошо Дыхание чакр, медитация Ошо Натарадж* и *медитация Ошо Мандала*.

Я бы рекомендовал вам приобрести все десять медитаций и использовать *Динамическую медитацию Ошо, медитацию Ошо Кундалини* и *медитацию Ошо Надабрама* в качестве базовых техник. Это три техники, которые проводятся каждый день в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. Делайте их как можно чаще в течение первых трех месяцев. Попытайтесь выполнять каждую медитацию на протяжении как минимум трех дней подряд – таким образом вы почувствуете, как медитация помогает вашей энергии вырасти. Вы можете делать две-три медитации или больше каждый день, не ограничиваясь лишь одной. Лучше делать две и более медитаций, если позволяет время. Я бы также посоветовал вам купить десять разных книг Ошо и десять разных DVD Ошо, чтобы вы могли почувствовать широкую перспективу и глубину понимания с разных точек восприятия. Когда вы слышите, как Ошо говорит о жизни, о разных видах энергии и многих других подобных вещах, вы получаете понимание с разных точек зрения. Думаю, это интересный путь – взять для начала по десять (или больше) того и другого.

Затем продолжайте таким же образом двигать энергию и практиковать медитации Ошо, благодаря этому вы легче войдете внутрь себя. Многие люди, которые никогда не смотрели видеозаписи с Ошо на дисках, не читали книг Ошо, не знают, насколько важной может быть его помощь. Пожалуйста, запомните: он действительно достиг предельного центра сознания, и все, о чем он говорит, исходит из того пространства, и это очень, очень вам поможет. Требуется какое-то время, чтобы начать открывать более глубокие уровни энергии. Вы можете почувствовать результат моментально, но лишь с теми энергиями, которые лежат на поверхности; более глубокие слои энергии – на них действительно нужно время, им нужно время, чтобы открыться.

> К сожалению, многим людям не так повезло – ведь не все еще научились медитации. Но научиться или нет – это зависит только от вас. Никто не гарантирует, что вы научитесь всему этому и будете применять это в жизни. Вы должны сами войти в мир медитации, вы должны взять на себя обязательство, если хотите двигаться глубже.

Не избегайте этого знания. Благодаря ему вы обретете в жизни новый смысл, получите больше любви и заботы, откроете свою внутреннюю силу и получите сбалансированные, здоровые эмоции. Очень важно обрести понимание, что вы теперь идете по жизни новым путем, движетесь, чтобы открыть ваши внутренние ресурсы. Мой опыт показывает, что иногда энергия открывается шаг за шагом, иногда нет – и это нормально, ведь так же, как для любого роста, на это требуется время. А ваш потенциал огромен, он неимоверно велик, и когда вы начнете работать с ним, то поймете, что это что-то совсем неизвестное вам. Можно сказать, что в медитации сокрыт некий дар, и вы найдете его, когда начнете открывать свои внутренние богатства и трансформировать себя.

В общем, вот что бы я порекомендовал: начинайте в любой момент, начинайте, как вам угодно – главное, начните и чем быстрее, тем лучше. И затем, как можно скорее, как только будет возможность, вы можете приобрести разные записи Ошо на CD, его книги и беседы на DVD, и это станет для вас основой. На сайте *www.osho.com* есть необходимая информация, и все переведено на разные языки. Так что просто начните с чего-то, чтобы получить первые ощущения, а потом, когда захотите идти глубже, почувствуете, что уже перебираетесь на следующий уровень. И вначале вы даже можете делать записи: вот как я чувствую себя на начальном этапе, а теперь я собираюсь попробовать провести эксперимент в течение трех-четырех месяцев. Я собираюсь делать что-то для себя, учиться медитации, пытаться понять, что Ошо говорит о подъеме энергии, о движении нашей энергии…

> Сам процесс трансформации напоминает прорастание семени и превращение его в цветок – он происходит так же неспешно.

Ошо – это открытая дверь для нашей трансформации! Существует так много уровней энергии, которую мы можем поднять. Когда медитация становится глубже, вы начнете замечать: вокруг происходят изменения – в ваших отношениях с людьми, в вашем мировоззрении и в вашем – как бы это сказать – вашем внутреннем спокойствии. Вы чувствуете, что это в вас заметно расширяется. Также вы почувствуете, что ваша способность быть более центрированными и иметь больше энергии возрастает. Медитация – это действительно важный шаг. Каждый раз, когда вы делаете медитацию, энергия начинает открывать в вашем существе более глубокие уровни. Медитация начинает по-новому направлять вашу энергию, давая вам шанс

обрести себя – она начинает делать это для вас. Это действительно здорово. Помните, что внутри вас находится так много слоев, столько всего ждет открытия…

Я помню, Ошо говорил, что потребуется одновременно терпение и интенсивность. Невозможно сделать все это в один день. Это не сработает. Как я уже понял, нетерпеливость или откладывание дела на потом – это совсем не то, что требуется для трансформации. Медитация представляет собой длительный процесс открытия, открытия и открытия, который требует целостности, терпения, настойчивости интенсивности – причем всего этого одновременно. Как я узнал опять же от Ошо, более глубокая трансформация может занять даже больше одной жизни – но это не важно. У нас есть возможность пробудить свою энергию, у нас есть возможность расти в любви, у нас есть возможность расти в понимании. Вы хотите воспользоваться этой возможностью, хотите дать себе обещание следовать этому пути – ведь так? А как это будет происходить на практике, вы выбираете сами… Вы можете делать *Динамическую медитацию Ошо* – по утрам, дома – или ее тихую версию, чтобы не беспокоить соседей.

Вы можете также делать другие медитации, после работы, вечером или в любое другое свободное время. Или изучать искусство самопознания – как наблюдать, быть наблюдательным, быть полностью осознанным и погруженным в свое внутреннее молчание, – и вы можете привнести это в свою работу и повседневную жизнь. Вы можете привнести это качество медитации во все, что вы делаете. Есть прекрасное DVD Ошо «Что такое медитация», в котором он говорит о том, что является медитацией, а что – нет. В нем Ошо делится пониманием, как нужно выполнять медитацию, и проливает свет на многие неверные убеждения, которые люди имеют относительно медитации.

Книги Ошо и его DVD полезны для тех, кто начинает практиковать медитацию и практики молчания. Что касается книг, то я начинал с «Медитация – первая и последняя свобода»[8] и «Книга тайн»[9]. У Ошо много восхитительных книг, но я рекомендую эти две как руководства по медитации. Из DVD Ошо я рекомендую следующие: «Что такое медитация?», «Чудо медитации», «Суть медитации», «Только в медитации ты видишь, что смерти нет», «Медитация сегодня», «Жизнь без стресса. Техники медитации для занятых женщин», «Что важнее – быть собой или познать себя?». Это даст вам хороший старт к медитации. Потом вы можете найти другие книги и DVD, чтобы расширить ваше сознание в других важных направлениях.

Другие серии бесед Ошо, которые мне особенно нравятся, –

это «Йа-ху! Мистическая роза» и «Золотое будущее». Они делают меня по-настоящему живым и дают почувствовать огромную глубину моей жизни. Ошо говорил о разных аспектах медитации, включая то, как бросить курить, как использовать бег или плавание в качестве медитации – или любые другие обычные действия, как прогулка или мытье полов.

Каждый способ медитативной терапии Ошо – это особенный, очень глубокий процесс. Чтобы людям было легче пройти эти виды терапий, следует пройти специальный курс обучения и получить сертификат, который подтверждает их готовность. Эти медитативные терапии проводятся каждый год в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, расписание есть на сайте *www.osho.com*. Там вы также найдете расписание одночасовых медитационных техник Ошо (они перечислены в разделе «Мультиверситет»).

Так что есть множество техник и практик, ведущих нас к трансформации… Книги и DVD Ошо окажут вам невероятно теплую поддержку и быстрее приведут к пониманию. Существует еще такой путь: вы смотрите DVD Ошо, наслаждаетесь им, и это погружает вас в состояние медитации. DVD Ошо можно смотреть как медитацию, практикуя наблюдение и слушание. Когда Ошо говорил, это было нечто особенное… Невероятная энергетика. Он говорил с нами не только для того, чтобы сообщить информацию, – для нас это было энергетическим переживанием, энергетическим событием, энергетическим ростом, энергетическим движением. Он говорил, он рассказывал разные вещи, а потом останавливался. И когда он останавливался, в этот момент появлялось чувство, что ты погружаешься в безмолвие. Как за пределами контроля вашего разума… Это чувство будет прикасаться к вам, затрагивая вас все глубже, потом ваш ум будет двигаться все медленнее, медленнее, а потом он остановится – да, и тогда вы начнете чувствовать себя, себя настоящего. Вы будете находиться в моменте. Это не передать словами. Это так прекрасно – просто смотреть DVD Ошо и получать дополнительную поддержку в медитации просто благо-даря тому, как говорит Ошо. В общем, это действительно по-настоящему прекрасно – смотреть DVD и получать такой опыт. Вам откроется ваш новый внутренний мир.

Существует множество способов попасть в безмолвие – это просто как дар, который передается через DVD и который так много дает… Да, это прекрасная вещь. Вы словно попадаете в глубокую тишину, вы начинаете чувствовать себя – это все очень помогает. И эта тишина может углубляться, становиться все глубже и глубже… В общем, DVD Ошо оказывают огромную

помощь: Ошо просветленный, поэтому всякий раз, когда вы будете смотреть его записи, вас будет притягивать к собственному центру сознания, который хочет пробудиться. Это очень, очень важный инструмент для вашего роста. И он несет огромные положительные изменения в истории общего духовного знания. И, опять же, просто «прыгайте» внутрь – дайте себе обещание в течение длительного времени, где-то трех-четырех месяцев, делать как можно больше техник.

На сайте Ошо есть список различных медитационных центров Ошо по всему миру. Там вы сможете найти людей, которые, возможно, уже начали медитировать раньше и которые смогут поделиться с вами своим опытом. Или же вы сможете обрести друзей для совместных медитаций, благодаря чему у вас появится какое-то чувство общности. Здорово иметь возможность медитировать и также делиться результатами с людьми, делиться энергией, позволять энергии двигаться, позволять энергии расти. Это очень, очень важно.

> Перед вами – целая Вселенная, и потенциал нашего роста не имеет границ. Внутри есть огромное жизненное пространство – вы даже представить себе не можете, настолько большое. Это действительно так, потому что в каждом из нас есть огромный потенциал.

И еще одно: в медитации мы двигаемся по направлению к внутренней свободе. Ваша свобода очень, очень важна. Да, она очень, очень важна. И с помощью этих техник вы будете взращивать эту свободу, расширять ее и укреплять. Наша внутренняя свобода – что-то такое, что всегда присутствует в нас, но мы это зачастую не уважаем или не пониманием. Мы часто не уважаем свободу – это так. Поэтому вступление на путь медитации – это будет чудесный, невероятный опыт для вас. Многое в вашей жизни изменится к лучшему, вы начнете иначе заботиться о себе, в каком-то смысле вы начнете как бы больше уважать себя. Например, начнете есть здоровую пищу, добавите новые увлечения, изме́ните ваш стиль жизни, начнете смотреть на себя иначе – глазами любви. Во многих областях вашей жизни вы почувствуете себя лучше. Поэтому расширение своей внутренней свободы – это очень важно.

Вот та красота, которую вы обретаете на пути медитации. Делая шаги в этом направлении, вы начинаете замечать, как ваше сердцебиение становится глубже, вы начинаете ощущать пульсацию вашего тела. Вы гораздо лучше заботитесь о себе, о том, что вас окружает, вы дарите себе новое чувство уважения. Это правда. И это новое уважение, эта новая любовь к себе – это

очень помогает, это невероятно полезно. Это дает вам удивительную новую глубину, потрясающее новое понимание жизни. Это постепенная эволюция вашего сознания.

> Медитация дает вам новое ощущение комфорта, новую свободу – вы начинаете замечать, что лучше себя чувствуете, вас не так заботят обстоятельства и разные события внешнего мира.

Важный момент, который я усвоил благодаря Ошо: нужно задать жизни направление, и тогда мы можем придать ей смысл. Потому что обычно мы живем так, как будто кто-то всегда наступает нам на пятки, подталкивает нас, и в итоге мы оказываемся в ситуации, когда делаем то, что совершенно не хотим делать. Как бы то ни было, мы перестаем быть в согласии со своим «Я» – мы все время идем на компромисс с собой. И нам нужны какие-то техники, чтобы вырваться из этого нездорового образа жизни, освободить энергию, чтобы птица в небе летела так, как ей хочется лететь. А мы зачастую даже не ходим так, как нам хочется ходить, мы не выглядим так, как нам хочется выглядеть, мы не живем так, как нам хочется жить.

Всегда можно изменить это. Мы можем двигать энергию, мы можем поднимать энергию, делая ее более сознательной. Мы можем превращать энергию в свежий и живой поток. Знаете, жизнь – это невероятная прекрасная тайна, и мы хотим чувствовать эту свежесть и любовь внутри нас, хотим, чтобы энергия открылась. Мы хотим сделать себе этот подарок. Для нас очень важно иметь хорошее ощущение от жизни. Понимаете, не просто довольно хорошее, а по-настоящему очень хорошее ощущение от жизни. Мне бы хотелось, чтобы вы сумели все это пережить на своем опыте с помощью медитаций Ошо. Потому что это невероятно помогло мне.

Одна из наиболее важных для меня вещей, которую я узнал от Ошо, – это то, что медитация требует настойчивости. Я понял: важно, чтобы мы хотели продолжать, хотели сохранить эту страсть – страсть углублять свою трансформацию. Чтобы мы не останавливались и не сдавались через несколько мгновений. Преуспевают те, кто стремится, кто продолжает работать и «копать» внутри себя. Они действительно везунчики. Они «копают», пока не достигнут самой глубокой глубины внутри себя и не начнут больше узнавать о своем мире. У них хороший старт в новой жизни. Я за то, чтобы упорствовать – начать однажды, совершив прыжок внутрь, и затем идти по этому прекрасному пути все глубже, глубже и глубже. И в какой-то момент вам покажется, что путешествие становится легче, потому что открыто

уже намного больше энергии. Но в начале нужно проявить настойчивость, чтобы подойти к этому уровню, а потом продолжать и продолжать медитировать, чтобы остаться на этом уровне.

Я советую изучить все, что Ошо говорил и писал о медитациях, на веб-сайте *www.osho.com*. Это инструменты для внутреннего роста, которые я всегда рекомендую для хорошего старта. Я счастлив, если вы попробуете пройти дорогой медитацией. И я уверен, что у вас будет много приключений на этом пути и вам будет о чем рассказать после. Я верю, что однажды вы решитесь, пообещаете самим себе не сдаваться и найдете эту новую энергию, которая быстро открывается и меняется и которая питает вас изнутри.

И в своей работе я пытаюсь совмещать два способа.

Первый способ – это выполнение медитаций Ошо в одиночку самостоятельно или в группе, когда люди работают над собой с посильной им скоростью, так интенсивно, как могут, или с такой интенсивностью, которая задана группой.

Второй – это выполнение множества коротких скоростных интервальных техник, дающих людям очень сильную энергию, энергию двух человек – их самих и инструктора, который помогает быстро перейти к более глубоким слоям энергии и высвободить ее.

Когда люди знают, как высвобождается энергия, как выражать свои эмоции, им легче выполнять *Активные медитации Ошо* самостоятельно и достигать хороших результатов. Так что это, как мне кажется, часть меня, одна из моих способностей – давать шанс разным методам дополнить друг друга и открывать двери в незнакомое, смешивая разные стили и подходы. Что прекрасно в медитациях Ошо – то, что это самодостаточные техники, и у каждого человека есть компьютер или CD/DVD-система, чтобы познакомиться с медитациями Ошо… Когда я работаю с людьми, я иногда вижу: вот этому человеку можно сразу ее дать, он сможет выполнять ее самостоятельно, без моей ежедневной поддержки. Люди могут самостоятельно практиковать медитации Ошо, потому что все необходимое содержится в инструкциях к ним.

## Медитации Ошо

### *Медитация Ошо Джиббериш*

Есть техника, которая называется *медитация Ошо*

*Джибберuш*. С нее легче всего начать практику медитации. Она длится тридцать минут и очень хороша для высвобождения и гармонизации эмоций. Эта медитация делается в два этапа.

Во время первого этапа вы, используя только голос, но не слова, звуки или движения телом, просто пытаетесь высвободить ментальный и эмоциональный стресс, который есть у вас внутри. Вы можете кричать, бить подушку. Попробуйте выбросить из себя стресс, который вы накопили и которым застроили свою душу. В течение пятнадцати минут высвобождайте так много стресса, как только сможете – в любом удобном вам положении тела, в любой позе. Это первая стадия: вы просто полностью, интенсивно выпускаете наружу весь негатив.

Вторая стадия такова: вы ложитесь на живот на землю, возвращаясь в состояние равновесия, и чувствуете, как сливаетесь с Землей. Каждый раз на выдохе вы чувствуете, как сливаетесь с Матерью-Землей.

Это очень, очень важно – выпускать негативные эмоции. И это можно делать самим. Так что *Ошо Джибберuш* – одна из техник, которую люди могут выполнять дома. Хотя, если вы будете кричать громко, могут прийти соседи. Поэтому я рекомендую включать какую-нибудь музыку в стиле диско – соседи не поймут разницы между эмоциональными криками и музыкой диско, и тогда все пройдет гладко (но, если что, вы всегда можете сказать, что слушаете музыку и занимаетесь лечебными практиками одновременно).

## *Динамическая медитация Ошо*

Вторая очень важная техника – *Динамическая медитация Ошо*, которая разработана для снятия стресса и решения многих других проблем. Вы можете посетить вебсайт *www.osho.com* и найти подробную информацию о ней. Вы также можете найти диски в ближайшем книжном магазине.

*Динамическая медитация Ошо* – это одна из моих любимых медитаций. Она одна из тех, которые я делаю чаще всего. Она очень, очень помогает. Она очень сильная техника, она действительно освобождает эмоции и возвращает меня глубоко в центр. В ней используется глубокое, быстрое, хаотичное дыхание, а есть также и спокойная часть, когда мы просто стоим и наблюдаем. В ней также есть танец и празднование, поэтому *Динамическая медитация Ошо* – это одна из основных медитаций, которые я использовал и использую в своей жизни. Я очень благодарен за все то хорошее, что случилось со мной благодаря

ей. Так что это очень, очень важная техника, и одна из самых эффективных для трансформации. Это медитация, которую я люблю делать как самостоятельно, так и в группе. Она очень, очень эффективная. *Динамическая медитация Ошо* состоит из пяти стадий – все они выполняются ранним утром и обязательно с закрытыми глазами.

Первый шаг: мы дышим, чтобы зарядить себя энергией, придать себе сил – совершаем глубокое быстрое дыхание через нос, которое сильно заряжает нас, дает много энергии. Ошо использовал дыхание через нос, чтобы помочь людям освободиться от контроля ума и подавленных эмоций, которые часто сосредоточены в сознании рядом с шестой чакрой – в точке между глаз.

Это энергетическое дыхание – подготовка ко второму шагу, когда мы можем выражать любые эмоции, включая агрессию ярость, боль, ревность, разочарование и так далее. Если мы злимся на кого-то, то можем кричать об этом на второй стадии *Динамической медитации Ошо.* Согласитесь, это никому не навредит, зато мы избавимся от напряжения и будем чувствовать себя гораздо лучше. Мы можем бить подушку, топать ногами или проявлять свою агрессию по-другому. Обычно подавленная агрессия провоцирует у людей создание чрезвычайных ситуаций, а за этим следует приступ паники. Приступы паники связаны с подавленными эмоциями, поэтому *медитация Ошо Джиббериш, Динамическая медитация Ошо* очень помогают в таких случаях. Они помогают людям во всевозможных ситуациях.

Итак, выражение на второй стадии *Динамической медитации Ошо* – глубокое, мощное, оно отлично очистит вас, если вы войдете в эту медитацию тотально! Важно очиститься от напряжения настолько, насколько это возможно.

Третья стадия – очень маленькие прыжки, на несколько сантиметров от земли, когда мы приземляемся на всю стопу. Приземление сотрясает нас, создавая вибрацию. Одновременно мы издаем сильный звук, идущий из нашего живота. Во время прыжков мы восклицаем мантру «Ху!». Звук должен быть глубоким, чтобы все в нас, вплоть до нашей первой чакры, отозвалось на него. Прыжки и сильные звуки открывают более глубокие слои энергии внутри нас, если делать это одновременно. Есть более глубокая энергия, которая дает нам большую ясность, – она открывает большие экстрасенсорные способности, сверхчувствительность, которые мы можем использовать в чрезвычайных ситуациях. *Динамическая медитация Ошо*, по моему опыту, помогает нам осознать, на кого мы злимся, – и обычно это те люди, которые тоже злятся.

> Динамическую медитацию Ошо я называю медитацией истины – она дает нам представление о том, что происходит вокруг нас. Можно сказать, она дает нам полную картину всего происходящего, помогает найти свое место в жизни и понять, что делать дальше.

Четвертая стадия направлена на возвращение в состояние баланса и неподвижности – и когда мы пребываем в молчании, то возвращаемся в состояние равновесия. Этот процесс помогает отодвинуть чрезвычайные ситуации в сторону. Эта стадия длится пятнадцать минут – во время ее выполнения вы стоите, держа руки вверх, глаза закрыты, а вы наблюдаете все, что происходит внутри и снаружи. Эти пятнадцать минут могут показаться очень долгими, но не прерывайтесь – это отличный способ получить представление о вечном. Это действительно помогает нам заземлиться в своем теле, а заземление очень полезно и важно. Итак, четвертая стадия очень важна, чтобы подготовить нас к пятой.

Пятая стадия – пятнадцать минут танца и празднования. Это делается в полном молчании, и глаза должны быть закрытыми. В течение этих пятнадцати минут мы возвращаемся в состояние счастья, баланса. Очень важно, чтобы мы признали, что счастье, радость и праздник – это важнейшие составляющие нашей трансформации. Полный баланс действительно важен. *Динамическая медитация Ошо* дарит нам необыкновенную безмятежность и силу, помогает начать новую жизнь, избежав чрезвычайных ситуаций.

* * *

Я помню, как Ошо говорил, что мудрый человек начинает решать свои проблемы заранее. Поэтому, насколько это возможно, начните медитировать до того, как с вами случится чрезвычайная ситуация. Самый разумный выход – начать медитацию сейчас. Она поможет собрать наши мужество, силу и знания воедино, чтобы держать под контролем различные жизненные ситуации, прежде чем они станут чрезвычайными. Если ваши проблемы психологические, мой опыт показывает, что медитации Ошо и работа с эмоциями – это ключ для их «обезвреживания» и возвращения себя в равновесие.

Многие проблемы связаны с подавленными эмоциями, скрытой яростью и злостью.

Две техники, *Динамическая медитация Ошо* и *Джиббериш*

*Ошо*, помогут вам снять эмоциональное напряжение. Я советую вам поначалу делать эти две техники как можно чаще, чтобы как можно быстрее избавиться от стресса. Найти свой внутренний баланс – это очень важно, и описанные техники помогут вам открыть в себе этот баланс и насладиться им. Потом уже вы можете переходить к другим *Активным медитациям Ошо*, к которым прилагаются специальные инструкции и музыка, – это *медитация Ошо Натарадж, медитация Ошо Мандала, медитация Ошо Кружение, медитация Ошо Кундалини, медитация Ошо Вне измерений, медитация Ошо Дыхание чакр* … В этих техниках также присутствует много движения, и они помогут вам привести в движение большое количество энергии – это не статичные медитации, в этих техниках также есть активные и спокойные стадии. Они неизбежно заставят вашу энергию двигаться.

### *Медитация Ошо Кундалини*

*Медитация Ошо Кундалини* – это очень эффективная активная медитация, которая заставляет нас почувствовать себя по-настоящему живыми. Это просто супер-медитация. Она включает в себя четыре стадии, каждая из которых длится пятнадцать минут.

Первая стадия – это тряска; нужно быть свободными и расслабленными, чтобы позволить телу трястись в своем ритме. В этой стадии мы стоим с открытыми или с закрытыми глазами и позволяем своей природной глубокой энергии двигаться по направлению от стоп вверх. Оставаясь в свободном естественном положении, позволяем всему телу трястись.

Вторая стадия – это танец, когда тело двигается, как ему вздумается, и ум полностью отключен. Мы позволяем своему телу танцевать в свободном ритме, следуя за своей энергией. Для вдохновения есть специальная музыка, которая помогает нам отпустить свое тело и целиком погрузиться в танец. Так мы можем уловить спонтанность, которая всегда есть в жизни. Глаза могут быть открытыми или закрытыми. При этом открывается так много внутренней энергии, тело наполняется свежестью, приходит столько счастья!

На следующей, третьей, стадии нужно стоять или сидеть с закрытыми глазами и слушать прекрасную исцеляющую медитативную музыку, чтобы вернуться к своему центру. Это в высшей степени замечательное ощущение, я очень-очень его люблю. Это очень необычное приключение!

Четвертая стадия – завершающая. Мы ложимся, закрываем

глаза и остаемся неподвижными, чтобы помочь энергии собраться в нашем центре. Последний этап поддерживает рост нашего сознания, пока мы безмолвны и наблюдаем за собой изнутри. Иногда только одной медитации Ошо достаточно, чтобы открыть человеку совершенно новый путь – путь к новому, более здоровому образу жизни!

В Международном медитационном курорте Ошо в Пуне Ошо Кундалини проводится ежедневно в 4: 50 дня. И людям по всему миру, конечно, приходится корректировать свое расписание, когда они занимаются какими-то определенными медитациями, чтобы успевать на *Кундалини*. Поэтому в работе с эмоциями на семинарах я тоже хотел бы, когда это возможно, делать *медитацию Ошо Кундалини* последней активной медитацией, выполняемой днем или ранним вечером. Ее необходимо делать именно в это время, чтобы гармонизировать процессы, которые вы запустили в течение дня.

*Медитация Ошо Кундалини* увеличивает эффект того, что мы делаем на семинаре – я имею в виду очищение энергии и трансформацию, – она рециркулирует энергию и возвращает ее обратно к нашему внутреннему источнику. Каждый раз, когда кому-то нужно самостоятельно высвободить эмоции, мне всегда нравится рекомендовать в качестве завершения *медитацию Ошо Кундалини*. И первое, что многие делают, вернувшись домой с работы, это именно *Ошо Кундалини*.

И, опять же, *медитация Ошо Кундалини* и *Динамическая медитация Ошо* – активные техники. Помимо активной стадии, эти мощные техники имеют также и спокойную часть, и вы можете почувствовать результаты с самого первого часа, как только начнете практиковать их. Очень важно расшевелить энергию – в этом как раз и поможет активная стадия. Спокойная стадия стимулирует пробуждение внутренней сознательной энергии (эту энергию часто называют «наблюдатель»).

Кроме того, есть спокойные медитативные техники Ошо – те, которые не очень активны физически, но также приносят очень хорошие результаты. Есть *медитация Ошо Гуришанкар, медитация Ошо Деванани, медитация Ошо Надабрама, медитация Ошо Звучание чакр, медитация Ошо Книги Тайн* – все они являются прекрасными инструментами для трансформации…

## *Медитация Ошо Надабрама*

М*едитация Ошо Надабрама* длится один час. Многие люди предпочитают делать ее каждый день! На первой стадии мы

сидим с закрытыми глазами и «гудим» в течение тридцати минут (этот звук мы издаем через сомкнутые губы)… Мы свободны выбирать любую высоту звука, делать звук более глубоким или более высоким, ускорять или замедлять темп – по ощущениям. Но «гудение» должно быть достаточно громким – таким, чтобы нас можно было слышать более или менее отчетливо на расстоянии около двух метров.

Необходимо «гудеть» с хорошей громкостью и силой звука – это придаст медитации нужную интенсивность… Через тридцать минут наступает второй этап, который состоит из двух частей. Мы делаем специальные движения руками, которые помогают нам делиться энергией с существованием и одновременно получать ее. Мне нравится умиротворенность, которую приносит эта медитация, и я призываю всех попробовать ее. На последнем этапе мы сидим с закрытыми глазами и чувствуем то, что открылось нам в ходе первых двух этапов. Опять же, я даю лишь краткий обзор, чтобы поделиться с вами медитациями, которые я люблю делать. За настоящими инструкциями обратитесь к сайту Ошо или приобретите их в книжном магазине или магазине музыки!

### *Медитация Ошо Мандала*

Я также люблю *медитацию Ошо Мандала*. Для меня, как для человека, любящего бег, это совершенно особенная медитация. Выполняя ее, вы бежите на одном месте, как можно выше поднимая колени и фиксируя взгляд на какой-то одной точке. Такой бег открывает большое количество внутренней энергии. На втором этапе мы сидим и делаем большие вращательные круги корпусом по часовой стрелке. Это поможет активировать энергию вплоть до нашего Хара-Центра, который находится немного ниже пупка. На третьем этапе мы задействуем наши глаза – выполняем очень полезное для них упражнение. Глаза должны быть открыты, мы ложимся на спину, смотрим вверх и вращаем глазами по часовой стрелке. Начинайте медленно, а затем все больше и больше ускоряйте вращения. Это откроет ваш «третий глаз». Затем, на четвертой стадии, закройте глаза, чтобы расслабиться и полежать в тишине.

### *Медитация Ошо Натарадж*

Есть еще *медитация Ошо Натарадж*. Первая стадия длится

сорок минут. Играет особая музыка, которая позволяет нам войти в танец тотально. Это очень вдохновляет! Эти бодрящие сорок минут чистого танца поддерживаются энергией музыки. И вторая стадия: в течение двадцати минут мы лежим в тишине, не произнося ни звука, и перемещаем внимание внутрь. На третьей стадии мы возвращаемся к танцу и танцуем еще пять минут.

## *Работа как медитация*

Я хочу поделиться с вами еще одной медитацией, которой я научился у Ошо, – она называется *Работа как медитация*. Эта практика направлена на то, чтобы привнести внутреннюю осознанность в любую работу, которую вы делаете, найти такой подход к работе, который открывал бы ваш внутренний и внешний свет одновременно. *Работа как медитация* показывает, что та работа, которую мы выполняем в течение жизни, является более чем просто интересной задачей. Она также больше, чем просто наше внутреннее богатство, потому что для большинства людей работа – это место, где они проводят бóльшую часть своего времени. Вы можете использовать это время для собственной трансформации – это же просто фантастическая возможность, отличное преимущество!

Ошо часто использовал эту технику. Легче всего начать медитацию с работы, а затем распространить ее на все двадцать четыре часа, шаг за шагом. Так что медитация – это очень важный инструмент, и благодаря ему я узнал, что значит быть ответственным. Мне нужно было делать множество разных вещей, учиться многому, находить для того или этого правильную энергию, поэтому *Работа как медитация* дала мне ощущение более глубокого участия в жизни, когда из чувства любви делаешь то, что идет на благо существованию. Я чувствую, что это очень важно, чтобы мы находили время делать что-то из любви, делать те вещи, которые, по нашим ощущениям, будут приносить пользу миру. Иногда это может быть просто сидением в одиночестве с закрытыми глазами, это тоже часть существования.

## *Медитация АУМ*

Я также должен упомянуть о *медитации АУМ* – это специальный курс, созданный одним из учеников Ошо по имени Вереш. Медитация АУМ – это «социальная медитация», так как многие ее этапы требуют взаимодействия участников между

собой.

*Медитация АУМ* – это техника, состоящая из четырнадцати этапов (на многих из которых происходит высвобождение эмоций) и длящаяся около двух с половиной часов. Это очень волнительно. Особенно меня тронуло осознание того, что всем нам необходимо глубже уходить в сострадание и не сдаваться, а помогать людям и вытаскивать их из трудных ситуаций. Часто люди не верят в себя, когда происходит что-то серьезное, и тогда они нуждаются в серьезной поддержке. Поддержка – это то, что мы все можем научиться дарить, и дарить в больших количествах!

* * *

Вот некоторые из медитаций, которые я люблю немного больше остальных. Хотя, конечно, есть многие другие, которые мне тоже нравятся. Мне нравятся *Вечерние медитации Ошо, Звучание чакр Ошо, Чакровое дыхание Ошо, медитация Ошо Молитва, медитация Смеха Ошо, медитация Ошо Девавани, медитация Ошо Гуришанкар* и многие другие. Все они замечательные. Я поделился только базовыми знаниями о своих любимых медитациях – это всего лишь небольшой обзор! Я не даю инструкции. Я делюсь некоторой информацией, чтобы вы могли получить общее представление о том, что вас ждет. Чтобы найти подробные и точные инструкции, обратитесь к сайту *www.osho.com*, или прочитайте инструкции, которые входят в медитации Ошо на CD.

* * *

Также, помимо этих часовых (или еще более коротких) медитаций, Ошо создал техники медитационной терапии. *Вне ума, Рожденный заново, Мистическая роза* – так называются три главных способа медитационной терапии Ошо.

## Медитационные терапии Ошо

Конечно, как и многие другие люди, я не мог не влюбиться в терапии *Ошо Мистическая роза, Ошо Вне ума* и *Ошо Рожденный заново* – это три активные медитационные терапии Ошо. Они так много дали мне. И благодаря большой длительности этих трех терапий даже одна из них может принести отличные результаты. Я снимаю шляпу перед мудростью Ошо и благодарю его за

создание медитационных терапий. Я испытал огромное удовольствие, познавая ту глубину, которую они могут принести.

## *Мистическая роза Ошо*

Мне повезло – я участвовал в медитационной терапии Ошо *Мистическая роза,* это специальный трехнедельный процесс. В течение первой недели нужно было смеяться по три часа в день, и для этого абсолютно не нужен повод. Люди просто «прыгают» в смех, эта энергия пузырится и движется, затрагивая абсолютно всех, потому что процесс идет в коллективном бессознательном.

На второй неделе затрагивается уже более глубокий пласт эмоций – это слезы и подавленная боль. В течение второй недели необходимо плакать, рыдать по три часа в день (чтобы отпустить всю боль и страдание, накопившиеся внутри за все дни, недели, годы и даже жизни). Я помню, как Ошо говорил, что если участники глубоко войдут в процесс именно на второй неделе, то они смогут за это время избавиться от травм и тяготящих эмоций из прошлых жизней. Во время этого второго этапа, крика, становится понятно, сколько напряжения и боли мы носим в себе. Эта терапия приносит расслабление и оздоровление: вы очищаетесь от негатива, выбираетесь из того, что мешает, расслабляетесь в чистом внутреннем пространстве и безмолвии. Это просто здорово! Поэтому я счастлив, что у нас есть все эти техники, разработанные Ошо и направленные на то, чтобы помочь нам убрать «камни», которые перекрывают нам путь к нашим же сердцам.

После весьма насыщенных и трансформирующих первых двух недель, процесс завершается неделей тишины: нужно сидеть в молчании в глубокой медитации. Это необходимо, чтобы понаблюдать за собой (стадия так и называется – «Наблюдатель на Холме»). Нужно в течение трех часов по большей части сидеть молча. За это время участники практикуются уходить глубоко в медитацию, наблюдая за тем, как усиливаются их способности к этому. По большей части наблюдение происходит в тишине и с закрытыми глазами. Молчаливое сидение должно прерываться каждые 50 минут, и тогда наблюдение практикуется в течение 15 минут с помощью медленного движения тела, напоминающего неторопливый танец, – это можно делать как с открытыми глазами, так и с закрытыми. Это дает невероятный эффект! Данная терапия помогла «разморозить» людей, вытащить их из собственного эго, освободить их от неестественной маски, которую они были вынуждены носить. Это позволяет

трансформировать внутреннее смятение и беспорядок, накопившиеся внутри.

### *Вне ума Ошо*

Также полезно делать медитационную терапию Ошо *Вне ума*, которая длится два часа, каждый день в течение семи дней.

В течение первого часа участники избавляются от напряженности в уме, подсознании и теле. При этом они не произносят ни слова на языке, который знают – допускается только тарабарщина (джиббериш)! И при этом важно очень активно двигаться, жестикулировать, выражая все, что заперто в теле. В течение второго часа все сидят в молчании и погружаются в медитацию. Для получения более подробной информации об этой, а также о любой другой технике обратитесь сайту к *www.osho.com*.

В общем, очень важно, чтобы вы предотвращали неприятности до того, как они возникнут – вот почему я всегда советую людям делать как можно больше медитаций. И медитационная терапия Ошо *Вне ума* в этом плане очень полезна: она позволяет снять огромный объем стресса за короткий промежуток времени и дает людям возможность почувствовать свой внутренний свет. После этой практики у нас в жизни становится гораздо меньше напряжения.

### *Рожденный заново Ошо*

*Рожденный заново Ошо* тоже идет по два часа ежедневно и продолжается в течение семи дней. На первом часу терапии участники входят в энергию их детства и делают то, что они всегда хотели сделать, будучи детьми. При этом можно взаимодействовать с другими участниками или оставаться в одиночестве – как ощущается правильным для вас. На втором часу все, как на *Вне ума Ошо*, сидят в молчании, погруженные в медитацию.

### *Разговор с телом и умом Ошо*

Ошо разработал несколько прекрасных техник для тела и для ума, практикуя которые, мы можем послушать свое тело и уловить тонкое ощущение того, что ведет нас в неверном

направлении. Этот процесс называется *Разговор с телом и умом Ошо*, и люди очень любят практиковать эту технику.

На ее выполнение требуется семь дней. В процессе вы учитесь расслабляться и понимать, что хочет поведать вам существо вашего тела-ума, – а оно обладает многими дарами и хранит в себе множество тайн, которые может открыть, чтобы помочь вам двигаться в лучшую жизнь с осознанием в «здесь и сейчас».

* * *

Какую медитацию выбрать – это зависит от нашей ситуации. Иногда это проблемы со здоровьем, например высокое кровяное давление. В таком случае, если человек меняет свой рацион на правильное питание, ситуация все равно будет усугубляться, просто это будет происходить постепенно. Здесь помогут спокойные медитации Ошо: человек будет «строить» свою энергию в спокойном режиме и понемногу набираться сил.

Важно также понимать, что существует много различных техник, так как каждая ситуация индивидуальна! Самый разумный подход – делать много «профилактических» или очищающих эмоции медитаций. Тогда эмоции не будут скапливаться внутри и нам не потребуется скорая помощь с нашими психологическими проблемами. Путешествуя в разные точки Земли, я вижу множество людей с запущенными эмоциональными проблемами – они находятся в опасности. Людям, которые занимаются медитацией хотя бы изредка, проще избежать таких ситуаций.

## Руководство к медитациям Ошо

Вначале – я просто хочу вас настроить – практикуйте медитационные техники Ошо, четко следуя инструкциям (их вы можете найти на веб-сайте Ошо и на CD с медитациями Ошо). Практикуйте эти техники на протяжении как минимум трех-четырех месяцев, при этом заботясь о том, чтобы каждую неделю делать как минимум четыре-пять активных техник, помимо спокойных. Спокойные техники – они хороши, они прекрасны, они непременно помогут. Но если вы зажаты, немного напряжены, вы их не почувствуете, не поймете всю их красоту в той мере, в какой смогли бы понять, если бы проделали определенную работу, чтобы исцелить свое сердце. Вам необходимы активные техники, чтобы привести энергию в движение, чтобы дать себе новый старт, подарить себе новое

ощущение, придать жизни свежесть. Это важно.

Второй важный момент, на который нужно обратить внимание, если вы только начинаете практиковать медитацию, – это понимание того, куда вы хотите направить свою энергию в жизни и что такое медитация. Ощутить вкус присутствия можно рядом с кем-то, кто пришел к трансформации через медитацию, – это окажет невероятную помощь. И в этом плане нам повезло, что Ошо делал записи своих бесед в ранние годы, из которых позже монтировались видео… На протяжении последующих записей вы можете видеть того, кто стал просветленным. Вы можете получить колоссальный опыт, просматривая DVD Ошо – вы сможете понаблюдать за человеком, который уже прошел этот путь, наполниться его (столь необходимым для вас) опытом достижения полной реализации посредством медитации. Вы можете понаблюдать за тем, как Ошо двигается и говорит, почувствовать его энергию, ощутить его ауру и невероятную атмосферу вокруг него. Это поддержит вас в вашем начинании и поможет вам убедиться, что вы движетесь в сторону трансформации.

Есть невероятно прекрасное видео о *Динамической медитации Ошо*. Там есть эпизод, где Ошо рассказывает, почему он создал *Динамическую медитацию* и как пришел к пониманию многих вещей… Это очень важно для начала – встать на правильный путь, чтобы вы могли получать и сохранять заземленную энергию. Это заземление и «укоренение» в своем существе является существенным для глубокой трансформации. В противном случае многие люди просто скитаются в потемках, не имея никакой «карты» и не представляя, где они находятся в их трансформации. Они продвигаются вперед на один шаг и думают, что сделали сто шагов. Так, в начале вы хотите иметь, по крайней мере, хоть какое-то понимание смысла вашего пути. Ошо дает это понимание. Он также показывает глубокую перспективу, которая помогает осознать, где мы находимся на пути в данный момент. Люди совершают разные действия в жизни. У них есть свои трудности и свои достижения, и, находясь рядом с Ошо, они приходят к пониманию, что просто находятся еще в самом начале своего путешествия. Наши умы, кажется, всегда спешат вперед и избегают действительно важных шагов, необходимых для трансформации.

Безусловно, вам пригодятся воззрения Ошо – благодаря им вы начнете осознавать, что является обусловленностью, а что есть ваше внутреннее естество. Практиковать как можно больше медитационных техник в самом начале своего пути – это очень важно, так техники Ошо – это часть вашей трансформации и

вашей работы над собой. Если вы узнаете на своем собственном опыте, что такое медитация, то это очень вам поможет. DVD и книги Ошо также дадут вам понимание многих важных процессов, происходящих в жизни. Зачастую, когда у нас что-то не ладится, мы думаем, что это наши личные проблемы. Но это не так: это проблемы общие, так как они «давят» не только вас, но и многих других людей, и чтобы найти верное решение, нужно более глубокое понимание вещей. И здесь нам повезло, потому что Ошо говорит и об этом тоже.

Если у вас постоянные проблемы в семейной жизни, если вы все время напряжены и вам достаточно сложно что-то практиковать дома, то и на этот случай существуют специальные техники (например, техники для понимания того, отчего семейная жизнь может зайти в тупик). Великолепие Ошо – в том, что он предоставляет нам возможность увидеть, как мы можем преобразовать жизненные ситуации. Он дает нам «карту» по трансформации. Ошо дарит прозрение, он дарит техники, помогающие в путешествии на новый более глубокий уровень. Именно там приходит осознание, что вам следует идти этим духовным путем и дальше, необходимо работать над собой. И это одно из самых важных пониманий в жизни. Так я считаю. И по мере того, как вы следуете выбранному пути, то, о чем Ошо говорит, становится все более и более доступным для понимания на более глубоком уровне. Вначале вы просто слышите информацию, а позже вы начинаете проживать это – и проживать по-своему, это становится вашим личным опытом, который делает все остальное более ясным. Так что это важно, очень важно.

В общем, когда вы проходите через трансформацию, сохраняйте полный баланс. К счастью, до сих пор существует поистине прекрасный Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, где каждый вечер включают DVD Ошо и где проводятся медитации Ошо – по тому же расписанию, как это было, когда Ошо был в теле. В этом месте очень здоровое и благотворное энергетическое поле – ведь так много прекрасных впечатлений люди получают там ежедневно. Так что я советую поехать в Пуну: это очень хорошее место, чтобы заземлиться, найти себя, поучаствовать в тренингах, если есть желание. Все это поддержит вас в стремлении духовно помогать другим людям. Там вы сможете направлять энергию все глубже и глубже, продолжая расти. Пределов этому не существует!

А если нет возможности поехать в Пуну прямо сейчас, тогда есть другие варианты: во многих городах вы можете найти DVD Ошо, которые уже переведены на ваш родной язык. Также они

включают английские субтитры (так что вы заодно можете учить английский). Так что это большая удача для всех нас. Используйте эту возможность. Поступая в университет, вы обычно планируете пробыть там как минимум четыре года, чтобы чему-то научиться. Научиться чему-то, что, по сути, не является столь сложным, как медитация. Так что вначале дайте себе хотя бы три-четыре месяца, пообещав самому себе выполнять одну, две или лучше три медитации Ошо каждый день, а потом посмотрите, что с вами будет происходить, посмотрите, что начнет приводить вашу энергию в движение. Ваша способность делать все эти вещи – это действительно большой подарок, важный подарок, который вы можете подарить себе. Это очень, очень, очень важно.

В вашей жизни появится вдохновение, когда вы заметите, как будет происходить ваш внутренний рост. Вы будете желать еще большего роста. Вы на собственном опыте захотите убедиться, что можете быть счастливыми, что ваша жизнь может быть наполнена экстазом.

> Депрессия, скучная жизнь или несчастье – это больное состояние бытия, и вам нужно из него вырваться. Если вы сейчас чувствуете себя именно так, направьте свою энергию на трансформацию этого состояния. Если вы недовольны своей жизнью и в ней отсутствует медитация, тогда самое время преподнести себе тот самый подарок.

Начните двигать свою энергию. Вам необходимо привести энергию в движение – она должна выйти на свободу из своей тюрьмы, должна расти! Для этого существуют специальные техники. И большинство из тех, что создал Ошо, используя абсолютно научный подход, – это одночасовые техники, которые вы легко можете включить в свое ежедневное расписание. Методы Ошо таковы, что работают для всех людей по всему миру.

Итак, для начала делайте много техник. Смотрите DVD Ошо, читайте его книги. Семинары на основе медитаций Ошо – это тоже большая помощь. В Международном медитационном курорте Ошо в Пуне проводятся разные семинары, помогающие человеку расти. Например, мои семинары помогают людям обрести глубокое медитативное качество жизни. Люди получают много энергии и учатся выполнять необходимые медитации правильно. Также мы делаем определенные парные или групповые упражнения, которые невозможно выполнять самостоятельно – они полезны для снятия эмоциональных блоков и пробуждения энергии. Некоторые техники можно выполнять с партнером или в маленьких группах, это поможет вам быстрее

понять свое «Я» и природу человека. Все это обычно делается под присмотром тренера, так как он помогает привести в движение большое количество энергии, помогает вам наполниться энергией. Все работает вместе – и терапия, и медитация. Они дают вам необходимую энергию, так что вы можете начать расслабляться в своем безмолвии, можете начать поиски собственного «Я», можете начать развивать в себе больше любви, больше понимания из неизвестных ранее глубоких источников.

Те, кто начинает, найдите полный набор различных медитаций Ошо и попробуйте практиковать каждую медитацию семь дней подряд, чтобы глубоко их прочувствовать и понять, как поддерживать свой внутренний рост. Основные три медитации, которые проводятся ежедневно в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, – это *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Надабрама* и *медитация Ошо Кундалини*. Они очень важны. Это те медитации, которые Ошо выбрал для ежедневной практики. Вы можете также использовать и другие медитации, в зависимости от собственных ощущений или настроения – можете поэкспериментировать с той, которая вам понравится.

# Глава 13
# С чего начать

## Советы начинающим

Путь трансформации будет проходить через медитации Ошо и понимание того, что он дал миру. Ведь Ошо – человек, который трансформировал свою энергию и который действительно стал просветленным. К счастью, он дал нам карту и понимание того, что это за путешествие и как сделать его настоящим. Это мистическое путешествие с огромным потенциалом.

Вы знаете, с чего нужно начать? Что вы будете делать, если захотите трансформировать свою энергию? Что я, Мано, предлагаю кому-то, если они хотят начать путь трансформации?

Сначала я рекомендую людям посетить мои семинары. Они могут вместе, в группе, обучиться медитационным техникам Ошо, чтобы получить свое собственное понимание этих техник, а потом выполнять их самостоятельно. Или же они могут купить музыку и инструкции к медитациям Ошо в книжном магазине, на дисках или онлайн на сайте *www.osho.com*. Это должно быть базой для трансформации – делать как можно больше медитаций дома, по мере ваших возможностей. Это обязательное условие.

В то же время (так как многие техники Ошо основаны на понимании того, что есть много подавленной энергии, и энергия нуждается в очищении), дом – не всегда самое подходящее место для выполнения терапевтических техник. Необходимо это понять и поступать исходя из этого. Многие люди в итоге делают *Динамическую медитацию Ошо* в арендованных залах или в медитационных Ошо-центрах, а также просто в местах, где собирается группа друзей, чтобы интенсивно выражать эмоции. В общем, в моем понимании, если вы только начинаете, то нужно иметь место, где вы можете выполнять эти, включая катарсические, очищающие медитации. Если у вас нет таких условий, вы может попытаться организовать что-то сами или

найти друзей, которые это сделают.

Вам нужны книги и DVD Ошо, чтобы получить понимание того, что говорит Ошо, куда он указывает и что показывает, чтобы вы могли получить какое-то представление о медитациях и обрести «дорожную карту», указывающую путь.

В моем случае семинары очень помогли трансформации. Я рекомендую семинары, потому что знаю, насколько они полезны – я не раз посещал многие из них в качестве участника. На сайте *www.osho.com* вы можете найти подробное расписание ближайших семинаров в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. На семинарах есть целая группа людей, которые работают все вместе, чтобы создать внутри новую, более здоровую энергию. Эта более мощная энергия, эта более сильная любовь, которую мы получаем в ходе семинара, быстро трансформирует старые убеждения – быстрее, чем если бы мы выполняли практики самостоятельно. И если вам нравится тот, кто проводит семинар, если вы доверяете ему – это помогает быстрее продвигаться на пути трансформации.

В то же время, Ошо хотел, чтобы все ясно понимали: никто не должен зависеть ни от людей, проводящих семинары, ни от медитационных центров. Он хотел, чтобы люди, если им не нравятся ведущие семинаров, могли делать медитационные техники самостоятельно, дома или в любом другом удобном месте. Ошо хотел избавить нас от ситуаций, когда мы оказываемся зависимыми от кого-либо. И Ошо не хотел, чтобы в таком прекрасном деле, как медитации, у нас были посредники. Но если кому-то нравятся семинары и они чувствуют, что этот процесс поддерживает их рост, это прекрасно. А если нет – вы не зависите ни от какого тренинга. Я призываю каждого поверить своим чувствам. Сейчас Международный медитационный курорт Ошо в Пуне открыт круглый год, и каждый человек в любой момент может приехать туда на семинары и тренинги. Это самое глубокое поле энергии в мире, поэтому оно даст потрясающий опыт.

Если вы хотите отправиться туда, моя рекомендация – попытаться провести там хотя бы две недели. Неважно, каковы ваши планы – все обычно остаются там дольше. Вокруг потрясающе красивая природа, просто роскошное место: прекрасная растительность, большие деревья, бамбук, все очень зеленое. Там все особенное. Я считаю, что это место очень питает любого, как духовное чрево. Вам всегда будет хотеться провести там больше времени. Если вы заняты, приезжайте хотя бы на один день – но рекомендуется как минимум две недели. Если уж ехать в Индию ради медитации, дайте себе хотя бы пару недель. Если

вы просто путешествуете по Индии и захотите взглянуть, вы можете пробыть там даже один день, два или три дня, неделю – сколько хотите… Посмотрите, как это на вас подействует!

Теперь я действительно понимаю, что успех в медитации – это долговременный процесс. И часто люди делают несколько шагов, начинают чувствовать себя хорошо и потом просто хотят продолжать жить своей обычной жизнью, чувствуя себя немного лучше, чем раньше, и, возможно, забывая о медитации на год или два. Люди могут так поступать: мы все абсолютно свободны в том, что делать со своей жизнью. Но я всегда чувствую себя более счастливым, когда вижу людей, которые берут на себя обязательство включить медитацию в свою жизнь на длительное время. Потому что я знаю: серьезная трансформация требует серьезного решения медитировать. Наш потенциал огромен, но для этого все равно потребуются усилия.

Знаете, почему я на самом деле советую людям смотреть DVD Ошо, читать книги Ошо? Потому что он может указать на потенциал лучше, чем кто-либо другой. Потому что он сам достиг предельной высоты там, где другие не смогли найти себя. И тем более потому, что Ошо пошел на огромный риск, делясь своими идеями со всем миром, в том числе и с агрессивно настроенными людьми… Я все еще нахожусь в пути… Я могу дать вам лишь отголоски того, что видел сам, того, какой опыт обрел, – поэтому я всегда хочу, чтобы люди обращались к первоисточнику, обращались к пониманию того, что я узнал от Ошо. Он прошел весь путь трансформации и стал просветленным.

Я до сих пор видел лишь луч, но не все солнце целиком. Я могу лишь направить вас в сторону того, что я понял, пережил и ощутил. Это важный момент, поэтому я так часто повторяю это. К сожалению, люди часто принимают почтальона за отправителя писем. Но почтальон – это только почтальон, а не Мастер. В мире много почтальонов, несущих истину, и я хочу быть одним из них и наслаждаться этой ролью, не желая, чтобы кто-нибудь что-нибудь перепутал.

Так что это важно. Потенциал трансформации огромен, и очень важно сразу выбирать правильное направление. Нам открываются абсолютно новые возможности и новые направления, следуя которым, мы можем открыть нашу энергию. Это направление – медитация. Я видел людей, безумно любящих жизнь, готовых приносить в нее творчество и проживать ее смело – так, как им всегда хотелось. Так что я целиком за то, чтобы помогать людям вступить на путь, в правильности которого я не сомневаюсь!

Настоящий путь – это такой путь, который, если можно так

сказать, задействует наше сердце, в который мы можем полностью вовлечь свою душу. Идя путем трансформации, мы можем продолжать любить свою семью, мы можем продолжать любить своих друзей, мы можем быть продуктивными в любой области. Не важно, в какой стране мы живем, – мы можем найти способ делать свою работу с бóльшим творчеством, придавать большее значение каждому дню нашей жизни. Для меня трансформация очень важна. Ее эффективность просто огромна. И многие люди, которых я знаю, приходят в восторг от мысли, что есть такой человек как Ошо, который нашел путь к трансформации, а также пошел на риск, провозгласив об этом миру.

> Начать – это уже даже просто подумать о том, чтобы идти по пути.

Меня вдохновляет помогать людям в этом. И на моих семинарах многие из тех техник, которые я использую, – это техники эмоционального очищения, которые телесно-ориентированы и помогают идти по пути. Мне нравится, что существует множество разных методов: какие-то из них точно облегчат жизнь и избавят от огромного количества подавленных эмоций. Я заметил, что людям интересно выполнять серию коротких техник для выплеска эмоций, когда они интенсивно работают одни или с партнерами. Они делают эти техники в различных комбинациях – с разными людьми и в разных ситуациях. Длительность выражений эмоций может варьироваться от тридцати секунд до двух или трех минут дополнительного времени – произойдет очень сильный выплеск, в котором тотальность может быть чрезвычайно интенсивной, потому что времени не так много.

В общем, мне нравится работать так, чтобы люди могли оказываться в максимально интенсивных ситуациях, чтобы они могли по-настоящему найти ту энергию, найти ту силу и высвободить ее. И подход, который нашел я, – это создавать очень короткие техники, когда люди могут погружаться в них и не беспокоиться о том, что им делать дальше. Это позволяет им тотально направить свою высоко заряженную энергию, а потом они смогут отдохнуть, чтобы привести в себя в состояние равновесия. Мне очень нравится этот подход, и я чувствую, что это хорошее дополнение к медитациям Ошо, когда в ходе медитаций люди проходят через весь процесс самостоятельно и при этом их глаза полностью закрыты. Большинство медитаций Ошо длятся дольше часа. Как правило, короткий эмоциональный взрыв помогает людям открыть поток сильной энергии; а когда

они уделяют медитации больше времени, то обретают больше силы, гибкости и свободы выражения эмоций. Конечно, за один час медитации люди могут уходить на определенную глубину. Так что оба эти подхода работают, поскольку более короткие интервалы выражения эмоций могут дать людям больше возможностей, чтобы сделать другие техники с большей погруженностью в процесс.

По моему мнению, очень важно начинать с высвобождения любого гнева, который направлен на самого себя, – тогда эмоции начинают очищаться очень быстро. Когда люди работают с эмоциями, они начинают задействовать тело, они начинают получать доступ к более высокому уровню энергии. По моему мнению, очень важно начинать с высвобождения любого гнева, который направлен на самого себя, – тогда эмоции начинают очищаться очень быстро. Когда люди работают с эмоциями, они начинают задействовать тело, они начинают получать доступ к более высокому уровню энергии. Так что первый шаг – это пробудить свою энергию и заставить ее двигаться в сторону трансформации. Пробужденная энергия, которая течет в верном направлении, принесет больше счастья и понимания того, как устроен наш мир.

Мне очень интересны книги Ошо и его DVD. Я люблю читать и слушать, как Ошо объяснял разные вещи, как он расставлял акценты, как он давал новое понимание вещам, которого никто никогда раньше не замечал, и как он донес до нашего понимания то, что мир – это место, где у нас от рождения есть право на трансформацию. И я счастлив, если люди могут понять то, что понял я: что трансформация может быть очень интересной и что она может идти глубже, глубже и глубже с каждым днем нашей жизни.

> У нас действительно есть особый дар внутри, и если мы умны, то не упустим возможность применить его действие в своей жизни. Никто другой не сделает этого за нас.

Теперь о моей жизни с Ошо. Я столкнулся с двумя понятиями, которые очень важны в том, что касается трансформации. Первое – это наша свобода, и второе – ответственность. И, как я узнал от Ошо, они должны идти вместе. Нам необходимо быть свободными в нашей жизни, нам нужно всегда уважать эту свободу, использовать ее и сохранять ее во всем, что мы делаем. И это также ответственность – быть разумным, видеть, что необходимо существованию, и двигаться разумным путем. Мы всегда можем найти не разрушительный

путь, не эгоцентричный путь, а путь сердца, путь пребывания в медитации, хотя бы с каплей любви и понимания.

В общем, как я чувствую, в движении к свободе есть определенная ответственность – мы не можем просто совершать глупости одну за другой и ожидать от жизни милостей. Наша ответственность в том, чтобы найти способ привнести творчество и проницательность в свою работу, и все то, что мы делаем в жизни. Мы должны отвечать на все происходящее в жизни с любовью и заботой о себе, уделяя время медитации и своему здоровью. Я также считаю, что нужно попытаться понять хотя бы что-то из того, о чем говорил Ошо по поводу этого нового образа жизни. Первый шаг – найти время и углубиться в это! Тогда у нас будет шанс увидеть, о чем он говорил. Потому что если мы упустим это, мы лишимся очень важной поддержки – поддержки в том, чтобы посмотреть на жизнь новыми глазами. Поэтому я буду подталкивать вас к тому, чтобы вы нашли время выполнять медитации Ошо, чтобы вы нашли время послушать то, что говорил Ошо – чтобы, как минимум, получить новые перспективы в жизни.

Люди могут спросить: «Что значит ответственность?» Для меня это означает предпринимать шаги, чтобы быть способным удовлетворить потребности своей жизни, позаботиться о ней. Например, это приходить вовремя на работу, оплачивать свои счета, отвечать за свои поступки, вступать в контакт с теми людьми, кого мы боимся или опасаемся. Ответственность – это также уделять время медитациям, есть более полезную пищу для поддержания своего тела. Нужно взять на себя ответственность за это – делать то, что будет интересно для нас!

## Подготовка к техникам

Нужно ли как-то подготовиться физически или морально перед началом практики? Нет, просто «прыгайте» в практику, потому что практика сама по себе создает особое состояние ума и тела. И не ограничивайте себя: вы можете быть как в хорошем, так и в плохом настроении, а можете вообще быть в депрессии (тогда практика поможет вам чрезвычайно), – практика в любом случае поможет! В каком бы состоянии вы ни находились, просто начните. Вы можете практиковать техники в любое время, даже в три часа ночи.

Вам нужно только убедиться в том, что ваше физическое здоровье позволяет выполнять необходимые задания, что вы физически способны делать какие-то упражнения. Если у вас есть проблемы с сердцем, тогда сначала обязательно

проконсультируйтесь с врачом, чтобы знать, что вам можно делать, а чего нельзя. Если вы уверены, что ваши возможности ограничены, то всегда можете делать упражнение менее интенсивно, чтобы оценить, как это влияет на вас, а затем, если все хорошо, постепенно увеличивать интенсивность. Большинство людей отмечают, что когда они делают медитации, улучшается здоровье их сердца, давление тоже изменяется в лучшую сторону. Так что это важно, и первое, о чем вы должны заботиться на занятиях, – это безопасность и здоровье.

Самые разные люди с самыми разными проблемами начинали работать с эмоциями при помощи медитаций Ошо. И чем раньше они начинали, тем быстрее получали положительные результаты. Я уже говорил о мужчине, который выкуривал четыре пачки сигарет в день. Я работал с ним очень, очень интенсивно, давал дополнительные техники; он так устал и вымотался, что уже через полтора часа все, чего он хотел, – это вздремнуть… Но затем, чтобы уравновесить его, я провел дополнительную полуторачасовую целительную работу, которая подняла и обновила его энергию. И я был счастлив: в тот же день он бросил курить! И, как я понял, за последние три года он не вернулся к этой привычке. Это была особая ситуация, которая сработала, потому что я чувствовал, где заканчиваются возможности этого человека, каковы эти пределы. Хотя работа была сильной, я остановился задолго до его пределов, но не вышел за рамки его обычной зоны комфорта и контроля. Чтобы обрести подобную чувствительность, нужно больше опыта. *Помните о трех важных составляющих в ходе любой практики: безопасность, надежность и удовлетворение. Это важно*.

Помните, вы не должны и не можете исправить проблемы всего мира в один день, так что не забудьте также расслабиться, отдохнуть. Доверяйте себе и своему опыту. Неважно, если вы нервничаете или даже немного испуганы. Просто «впрыгивайте» в это и начинайте. Не обязательно делать все техники высвобождения эмоций, если у вас нет на это времени или энергии. Делайте то, что можете, наслаждайтесь результатами и продолжайте повторять их. И помните, что вокруг так много возможностей сделать процесс трансформации легче. Например, есть так много прекрасных DVD Ошо, посвященных стольким разным темам, – возможностей миллион. Поэкспериментировав, вы узнаете, какие медитации Ошо являются для вас наилучшими в разных ситуациях. И потом, всегда можно найти книги Ошо, по которым очень удобно учиться. Вы можете взять их с собой куда угодно, чтобы получить более глубокое понимание этих процессов и порцию вдохновения для того, чтобы начать

практиковаться самостоятельно! Я бы предложил вам попробовать получить свое от каждой возможности, потому что эффект будет сильнее, если перед вами развернется разноплановая картина всего происходящего.

Следует ли заниматься практиками постоянно или время от времени? Это важный вопрос. Конечно, чем чаще люди практикуются и чем больше они прилагают усилий, тем более прекрасными они становятся и тем глубже он погружаются в себя. Я бы рекомендовал практиковаться каждый день, как можно больше. В то же время некоторые люди заняты, они работают и не могут выполнять техники часто. Поэтому я бы никогда не стал устанавливать правило, что необходимо делать что-то каждый день – потому что люди время от времени нарушают это правило, потом это начинает на них давить, и они бросают.

Делайте медитации Ошо как можно больше и двигайтесь в потоке свободы жизни. Это значит, что вы должны быть гибкими. Например, вы заметите, что в этом месяце вы сделали определенное количество техник, а в следующем – чуть больше (или, наоборот: обстоятельства заставляют вас практиковаться меньше). Конечно, если вы посвятите больше времени медитациям Ошо, вы будете наслаждаться бóльшим чувством достижения, бóльшим чувством удовлетворения и откроете в себе то, что только медитация может дать вам. Я отношусь к этому с сугубо практической стороны: у людей бывает разный режим и расписание, некоторые очень заняты и много отдают жизни.

> Мой вам совет: внесите любовь и медитации в верхнюю строчку списка своих жизненных приоритетов! А все остальное приложится.

Так что первое – медитации, рост в медитации, так как это углубит ваше сознание и в корне изменит вашу жизнь. Изучение медитации также помогает и в работе, и в семейной жизни, и в любви, потому что медитация – это также высокая энергия, поддерживающая все сферы жизни. И если вы хотите расти в сознательной медитации, вам повезло больше тех, кто ни разу не вставал на этот путь, потому что теперь при помощи более высокого сознания вы сможете позаботиться и о своей повседневной жизни, обо всех своих потребностях. Повседневные заботы также получают пользу от медитации: вы начинаете делать все с любовью, нежностью.

## Как сделать свою медитацию идеальной

Безусловно, эффект есть и в самом начале путешествия. Для практики медитаций вам потребуется тихое место. Проследите, чтобы вашему телу было максимально комфортно, чтобы вас не тревожили никакие насекомые – берегите себя от них в вашей работе над собой; любите свое тело и давайте ему наилучшие условия для совершенствования. У вас должно быть место, где ваше тело может расслабиться, где не придется волноваться ни о каких помехах. Внешние звуки могут быть слышны, и они могут стать частью вашей медитационной практики – так что если через окно вы слышите, как по улице едет машина, просто сделайте этот звук частью вашего медитативного опыта.

Окружение действительно оказывает влияние – чем более позитивно окружение, тем легче погрузиться в медитацию. Если вы живете в доме, где все подавлены или пьют, то вам сложнее продвигаться в медитации, но, тем не менее, это можно сделать, – хорошо, если у вас есть хотя бы своя комната, где вы можете закрыть дверь и остаться наедине с собой, чтобы никто вас не тревожил. В общем, чем позитивнее, чем здоровее внешние факторы, окружающие вас, тем легче вашей энергии двигаться вглубь. Именно по этой причине Ошо предложил людям: если вы хотите, то можете медитировать вместе, тогда групповая медитация поможет энергии двигаться глубже, быстрее. Вы усиливаете коллективную энергию, работая над этим совместно. Поэтому, да – старайтесь выбирать чистое окружение, которое наполнено радостью и счастьем, и это станет поддержкой в вашей практике. Это важная мысль, очень важный вопрос.

Окружающие люди, внешние факторы – все это, конечно, важно в ходе медитации. В солнечный день, когда окна открыты, вы будете чувствовать себя лучше, вам будет радостнее, чем когда на улице очень холодно и в доме тоже холодно. Так что по возможности создайте уютное, красивое окружение. Медитация дома хороша еще тем, что она будет насыщать помещение энергией.

Есть специальная медитация *Наполни свою комнату любовью* – это когда вы просто выражаете любовь своей комнате и всем находящимся там предметам. Вы просто уделяете пятнадцать-двадцать минут тому, чтобы почувствовать, как вы распространяете свою любовь, свои вибрации повсюду в своей комнате. Этим вы излучаете по комнате энергию, и она пробуждает вас, создавая вокруг что-то вроде «энергетического гнезда». Позже, когда это «гнездо» становится средоточием мощной силы, оно пробуждает ваше сознание и подпитывает вас, когда вы обессилены. Вы сознательно создаете «энергетическую матку», или «энергетическое гнездо», которое будет питать вас

или того, кто находится в вашей комнате.

Наличие места, где воздух чист, где мы можем комфортно сидеть, где никто не будет пытаться войти и поговорить с нами – это поможет вашей медитации (а еще не забудьте выключить мобильный телефон). Так что по возможности создайте милое, красивое окружение. И чем больше вы медитируете в одном месте, тем сильнее оно вбирает в себя энергию. Еще раз повторю: когда вы заходите в свою комнату, в течение пятнадцати-двадцати минут просто дарите ей изливающуюся из вас любовь – это создаст энергетическое поле, которое на самом деле будет защищать вас и помогать вам. Если вы вдруг почувствуете усталость, войдите в свою комнату, и вы гораздо быстрее ощутите новый прилив энергии. Очень важно, очень полезно иметь такой энергетический оазис, где вы можете зарядиться энергией.

Люди часто чувствуют что-то особенное на больших энергетических пространствах – например, в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, где очень много мощной целительной энергии. Эта энергия была создана Ошо и тысячами людей, которые медитировали там. Они сознательно вливали туда любовь и энергию, чтобы сделать это место одним из самых особенных целительных мест в этом мире. Многие люди приходят к этому пониманию каждый день, когда входят в ворота Международного медитационного курорта Ошо. Они чувствуют небывалый прилив сил. Когда вы начинаете ощущать эту энергию, то замечаете, что становится очень легко «прыгнуть» глубоко в медитацию. Так что приятная обстановка помогает. Но, в то же время, начинайте практиковаться в любой момент, когда можете, где бы вы ни находились. Хорошо, когда комната прибранная и красивая. Чистота, опрятность, сохранение красоты вещей – это очень важный момент в медитациях Ошо. Некоторых людей очень трогает Международный медитационный курорт Ошо в Пуне своей красотой и атмосферой – им сразу хочется создать вокруг себя красивое место, носить красивую одежду и не иметь плохих привычек.

Мне нравится иногда проводить кемпы летом, в очень красивых местах на природе именно по этой причине. Окружающая природа заряжает энергией, внушает благоговение и может пробудить гораздо более глубокие и сильные энергии внутри – и, мне кажется, это чудесно. Но обычно мы выполняем техники высвобождения эмоций, бьем подушки и практикуем другие активные медитации в помещении, в зале для медитаций. Это проще: есть электричество, а в комнатах для медитаций находятся матрасы, подушки, коврики для йоги. И все способствует выходу эмоций и движению энергии.

Я не очень люблю просто так уходить в лес или в тундру, чтобы люди прыгали и танцевали на природе. Я не хочу, чтобы они повредили растения, поэтому предпочитаю использовать те места, которые подготовлены для того, чтобы более уважительно относиться к окружающей среде во время выполнения подобных практик. Поэтому я, как правило, провожу наиболее активные, эмоциональные техники в помещении, а спокойные, мягкие медитации – на природе. Мне кажется, это хорошее решение, так как, уничтожая природу, мы не получим дополнительной энергии для роста! Исключением являются пляжи на берегу моря, озера или реки. Это прекрасное место для любых техник – особенно здорово практиковать техники высвобождения эмоций в воде, где не слишком глубоко.

Быть на улице, на свежем воздухе, если у вас есть такое место, – это просто замечательно. Медитация дает нам нужный контакт с существованием, с природой, солнечным светом, звездами, небом, ветром… Я обожаю это ощущение и люблю наблюдать за этим все больше, больше, больше и больше.

> Проводить время на природе – это тоже своего рода медитация, это очень важно.

Люди, которые посетят Международный медитационный курорт Ошо, поймут, как совместить помещения для медитации с природой. Там комнаты для медитации расположены среди множества огромных «вибрирующих» деревьев, пышных зеленых бамбуков, где живут дикие попугаи и павлины и все дышит живой природой.

Так что когда вы медитируете, становится проще измениться к лучшему. Вы начнете вести другой образ жизни – насыщенный гармонией. И, конечно, прекрасная природа помогает: если рядом с вами горы, реки, моря или джунгли, это большой плюс. Но главное – создать хорошее пространство, где бы вы ни находились (пусть даже в центре большого города). Если у вас нет идеальных условий, начните с того, что есть. Просто начните, энергия придет в движение и все изменится: ваше здоровье улучшится, ваши отношения станут прекрасными. Ваша интуиция будет усиливаться, поддерживая вас на пути к вашему творческому началу. Все в вашей жизни вдруг встанет на свои места благодаря этому прекрасному и загадочному способу.

## Рекомендации по практике медитаций

Каким должно быть состояние ума и тела перед тем, как

приступать к медитационным практикам или практикам Ошо? Чтобы правильно делать активные техники, нужно знать самое главное – ваши собственные пределы. Я говорю о том, что не стоит заставлять себя делать больше, чем вы можете. Если вы не уверены, что определенные нагрузки идут вам на пользу, я рекомендую проконсультироваться со своим врачом. И люди не должны находиться под воздействием алкоголя или наркотиков, в остальном – любое нормальное состояние ума, любое расположение духа, любое настроение подойдет. Просто «прыгайте» в это. Медитации трансформируют нас лучше, чем что-либо другое. В этом их красота. Просто начните. И чем раньше вы начнете, тем раньше придет в движение энергия. И раньше – всегда лучше, чем позже.

Так, я усвоил от Ошо: всякий раз, когда у вас есть время, в любой момент, даже просто гуляя по улице, вы можете практиковать медитацию и пытаться заглянуть внутрь себя. И мое предложение заключается в том, чтобы как можно быстрее начать работать с медитациями Ошо – к ним есть музыка и инструкции, и это поможет вам быстрее получить результаты и познать важные вещи на собственном опыте. Эти активные техники позволят открыть энергию, создать понимание, позволят открыться внутреннему пространству для медитации. Вот то, что я об этом узнал и что я видел: люди просто приходят и начинают медитировать. Вам не нужно как-то готовиться к тому, чтобы начать, как-то расслабиться… Начинайте прямо сейчас – таким, какой вы есть.

Многие люди сильно напряжены или нервозны, поэтому они приходят и учатся медитации. У меня даже были пациенты, которые не могли заснуть, поэтому принимали снотворное, или испытывали беспричинную тревогу, или переживали глубокий стресс, – они начинали медитировать, им становилось лучше, и они бросали пить свои лекарства, так как медитация уменьшила их стресс изнутри. Так что, по моему опыту, эти техники невероятно полезны.

К медитациям Ошо есть инструкции на CD – их можно купить в магазине и начать практиковать, когда удобно. Да, медитации Ошо очень хорошо продуманы, это цельные техники сами по себе. Любой может прийти, «прыгнуть» в них. Знаете, я видел людей, которые очень закрыты, застенчивы, очень подавлены, тревожны – самых разных людей; они приходят, начинают медитировать и на самом деле улучшают свою жизнь. Это просто чудесно!

Просто поразительно и одновременно очень вдохновляющее – то, насколько разные люди получают

пользу от жизни с медитацией.

Существует множество различных техник для работы с самыми разными внутренними состояниями. И также существует множество методов трансформации и балансировки эмоций, поэтому это очень, очень хорошо и полезно. Никакие слова не способны описать эту пользу. Это огромная удача для нас, что Ошо знал, как работают все эти практики.

Также есть некоторые техники, которые могут выполнять новички, чтобы получить некоторый старт, – каждый сам понимает, с чего ему легче начать… Например, многие делают *медитацию Ошо Надаброма* или *медитацию Ошо Кундалини* – это хорошее начало. Есть также те, кто хочет начать с *Динамической медитации Ошо* – каждому свое. Кстати, часто люди делают свои первые медитации после посещения Международного медитационного курорта Ошо в Пуне. Первое, что они могут сделать, – это принять участие в медитативной терапии Ошо, такой как *Ошо Мистическая роза* или *Ошо Вне ума*, либо выбрать другие курсы или тренинги, так как выбор очень велик. Но до того как начинать эти практики, людям необходимо внутренне настроиться, что это длительный процесс, который может занять от одной до трех недель.

Некоторые люди предпочитают сначала посетить один из медитационных центров Ошо, который находится в их городе или в окрестностях. На сайте *www.osho.com* есть список всех медитационных Ошо-центров в мире. Также там вы можете приобрести инструкции к медитациям Ошо или его книги через онлайн-магазин. Но это на ваш выбор: может быть, вы захотите пойти в книжный магазин, купить восемь-десять различных медитаций на CD и начать с этого. Иногда выбрать достаточно сложно, но каков бы ни был ваш выбор, это в любом случае ускорит вашу трансформацию, а дальше вы уже будете смотреть по настроению, что вам хочется практиковать сегодня.

Как я понимаю со слов Ошо, нам необходимы очищающие медитации, высвобождение эмоций и катарсис в самом начале пути. Поэтому комбинация из трех базовых медитаций – *медитация Ошо Надаброма, медитация Ошо Кундалини* и *Динамическая медитация Ошо* – будет очень полезна. Это три медитации, которые проводятся каждый день в Международном медитационном курорте Ошо. Это может быть для вас отличным началом. Вы можете выполнять эти техники каждый день на протяжении нескольких дней, недель или месяцев, и после вы начнете понимать, как эти техники работают вместе и индивидуально. Если вы хотите сделать больше одной техники

подряд, начинать обычно лучше с медленной, спокойной, а уже потом переходить к активной. Так что имейте это в виду, если захотите выполнить сразу две или три медитации вместе. Исключением является только *Динамическая медитация Ошо.*

Обычно *Динамическую медитацию Ошо* делают утром. Она хорошо снимает любую напряженность, которая переместилась глубже или накопилась во время сна, и готовит нашу энергию для свершений нового дня. В Международном медитационном курорте Ошо эта медитация проводится в 6: 00 утра. *Медитация Ошо Надабрама* проводится в 2: 45 дня, а *медитация Ошо Кундалини* – в 4:15.

По расписанию, установленному в Международном медитационном курорте Ошо медитации начинаются в 6:00 утра и заканчиваются поздно вечером. Люди могут выбрать интересующие их медитации, семинары или другие мероприятия, так что любой день может быть очень насыщенным. Можно также позаниматься ничегонеделанием и просто отдохнуть – расслабиться и насладиться бассейном, прекрасным садом или видами в природном парке по соседству.

Есть также много различных видов индивидуальных занятий, способных ускорить процесс трансформации. Конечно, когда люди находятся в других местах, их график будет варьироваться в зависимости от работы и других важных дел. Но все равно *Динамическую медитацию Ошо* лучше проводить в утренние часы, когда это возможно. Вы можете также сделать *медитацию Надабрама Ошо* и *медитацию Ошо Кундалини* вечером, после работы, если расписание позволяет. Экспериментируйте и смотрите, что лучше работает для вас, но всегда следуйте инструкциям. Не создавайте свой собственный вариант выполнения медитации, пропустив часть инструкции. Если вы не выполните всю технику, то лучше не начинайте вообще. Подождите, пока у вас не появится время, чтобы сделать всю ее целиком.

Поэтому лучше всего начать уже сегодня – или в ближайшее время. Просто прочитайте инструкции, включите музыку и позвольте себе открыться вашей новой жизни, шаг за шагом, этап за этапом. Наслаждайтесь медитациями и новыми возможностями, которые перед вами открыты! Многие люди стремятся поделиться своей любовью, состраданием и радостью после медитации. Это совершенно нормально и естественно.

Конечно, для лучшего результата нужно практиковаться каждый день, чтобы медитация становилась ежедневным состоянием вашего существа. Практикуйтесь каждый день для получения лучших результатов. Время от времени – это,

безусловно, тоже принесет немалую пользу; и вообще любая практика – это лучше, чем ничего. Так что используйте для медитаций любую возможность и подходите к этому с позитивным пониманием, что чем больше вы практикуетесь, тем лучше ваши результаты. Это хотя бы указывает вам правильное направление движения.

Не создавайте расписания, иначе медитации станут вам в тягость, и не чувствуйте себя виноватым, если вы пропустите один день или не выполните какую-нибудь технику. Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, и на трансформации, которую дарит любая медитация. Но вы пойдете глубже, если будете практиковать каждый день.

> Когда вы начнете узнавать медитацию, вы научитесь привносить качество медитативности во все, что вы делаете.

Так что даже когда у вас не находится времени, чтобы сделать одну из тех особых техник, придуманных Ошо, вы все равно вносите трансформацию в свою жизнь. Существует специальная техника *Работа как медитация* (более подробную информацию о ней вы можете найти на сайте *www.osho.com*) – она позволяет нам практиковать медитацию во время работы в нашей повседневной жизни. Это улучшает качество нашей жизни, а также качество нашей работы. И по мере того, как эта техника открывает вас все больше, вы начинаете привносить качество медитативности во все – в то, как вы работаете, как вы едите, как вы отдыхаете. И все при этом ощущается гораздо, гораздо лучше…

Что касается меня, я чувствую себя великолепно, потому что я окружен энергией медитации на своей работе – взаимодействуя с людьми, в различных центрах Ошо в мире, в том числе в международном медитационном курорте Ошо в Пуне (это мой дом медитации!). И в моей жизни есть много позитивных напоминаний и поддержки, которые помогают мне оставаться полным энергии. И я понял, что намного лучше быть вовлеченным в медитацию постоянно – намного лучше, чем практиковаться всего два или три дня в неделю. Чем больше, тем лучше. Я помню, как Ошо сказал, что есть два момента: мы не можем слишком много медитировать и слишком сильно любить. Добавьте больше любви и больше медитации в свою жизнь и двигайтесь глубже, глубже, глубже, глубже и глубже! Кстати, есть специальный раздел на сайте www.osho.com, где вы сможете увидеть, что и многие другие люди в мире одновременно с вами делают те же медитации, что и вы сейчас.

# Глава 14
# Медитации и техники, разработанные Вит Мано

Основные методы исцеления, которые я практикую, – это медитации Ошо, медитативные терапии Ошо. Я смотрю DVD Ошо, участвую в программах в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне, Индия. Я всегда стараюсь создать атмосферу любви и спокойствия вокруг и в самом себе – похожие на ту, что я узнал и почувствовал, находясь рядом с Ошо. Само собой разумеется, что энергетическое поле, которое я стараюсь создать, – это лишь фрагмент того, что я чувствовал рядом с Ошо. Но эта энергия внутри настолько питающая, что продолжает расти, и каждый день открываются все новые энергии. Я счастлив и благодарен за то, что со мной происходило.

Мои техники – для всех, и медитации Ошо – тоже для всех, и я всегда включаю их в свои практики – они отлично сочетаются: они могут дополнять друг друга и сделать процесс внутреннего роста радостным, привнося в жизнь любовь и праздник.

Медитации Ошо дополняют любую внутреннюю работу, работу, направленную на трансформацию, – ничего столь же универсального я больше не видел. Без них пропадает что-то очень важное. Поэтому вовсе не обязательно знать Ошо, чтобы мои семинары стали для вас полезными. И, конечно, вы всегда вольны делать или не делать определенную технику.

В эти выходные я наблюдал за изменениями, происходившими с одной женщиной, страдавшей от рассеянного склероза. Она выполняла все: и медитации Ошо, и техники высвобождения эмоций, методы эмоционального исцеления. Она выглядела и чувствовала себя намного лучше – буквально через несколько дней. Так что, да, по моему опыту тот, кто приходит на семинары, выигрывает. И каждому я рад.

На семинарах мы всегда принимаем во внимание способности и возможности каждого. Кто угодно может

попробовать эти техники – на самом деле, большинство людей, которые приходят на мои семинары, раньше никогда ничем не занимались. Поэтому семинары, которые я провожу, хороши и для новичков, и для «продвинутых». Так что не нужна никакая подготовка. Вам нужно просто прийти и начать! И это действительно прекрасно, этим они замечательны – любой может прийти и присоединиться к тем занятиям, к которым у него лежит душа. Приятно, что каждый может двигаться в своем режиме и на своей скорости. Это личный выбор, и никто не будет давить или надоедать излишними советами. Можно приступить когда угодно, но лучше начать сейчас.

Кто-то интересуется одними духовными практиками, кто-то – другими. Я же делаю акцент на медитации и на очистке от подавленных эмоций, которые могут блокировать медитацию. Я чувствую, что чем больше людей научатся медитации, тем будет лучше для всех. Жизнь длинна, и осознанность может сделать ее намного приятнее и интереснее. Люди могут стать сбалансированными, у них появится больше сил и душевного спокойствия. Вот что вам нужно: начать медитировать, читать книги Ошо, смотреть его DVD – и это будет совершенно чудесный способ для того, чтобы вырасти. Это очень, очень важно. Очень важно, чтобы люди поняли, что они свободны, что они могут придерживаться своих убеждений – всего, чего угодно, – и они свободны в том, чтобы просто прийти и начать задавать вопросы или начать практиковать.

Требуется какое-то время для роста. Бывает, что люди задают короткий вопрос и думают, что десяти-пятнадцати минут будет достаточно. Да, этого достаточно. Чтобы ответить, но не для того, чтобы поделиться тем, что внутри. Мне нравится делать так, чтобы люди шли глубже. Когда ты понимаешь, что практикуешь что-то более тридцати лет своей жизни, и видишь, что это приносит такой хороший эффект, конечно, ты хочешь, чтобы люди шли как можно глубже. Ты хочешь предложить им полноценное блюдо, которое насытит их, – а не просто дать кусочек на пробу. Поэтому очень важно знать, что какой бы ни была ваша ситуация, вы можете сделать все, что хотите, при помощи различных медитаций Ошо. Вы можете делать по одной медитации каждый день, или пять, или шесть медитации подряд, чтобы как следует «зарядиться». Ошо создал целый «стиль» понимания, который может поднять дух, дать нам полное видение любви, свободы, поиска своего места в жизни и создания в ней смысла. Он дал нам основы – остальное придет к нам как решение разных жизненных ситуаций.

Помимо техник Ошо, я рад обучать людей своим собственным

техникам.

## Техники высвобождения эмоций

Из тех техник, которые мне нравится практиковать самому, – я люблю техники высвобождения эмоций. Это методы, включающие в себя освобождение и очищение подавленных эмоций. Кроме того, методы, которые я разработал и которым научился в Международном медитационном курорте Ошо, поддерживают понимание того, кто мы есть на самом деле, на более глубоком уровне. Все более и более глубокое понимание этого пришло ко мне после того, как я высвободил большое количество подавленных эмоций изнутри. Я начал чувствовать себя легким и ощутил гораздо большую энергию внутри.

Да, конечно, их необходимо высвободить, чтобы мы могли вернуться в состояние равновесия. Если мы выпускаем то, что было зажато внутри нас, это облегчает подготовку нашего духа к путешествию в медитацию. В общем, есть много разных видов активных техник, которые мы используем в работе над своими эмоциями. Также мне нравится такая техника, как «эмоциональный спорт». Эмоциональное равновесие, эмоциональный фитнес – люди должны понять, что это нечто такое, что делает наши эмоции более здоровыми. Это нужно всем и каждому. Все эти техники помогают распутать клубок подавленных эмоций, снять с себя этот груз, и тогда нам будет легче идти в медитацию. И все они очень, очень популярны. Одна из причин такой популярности заключается в том, что существует много проблем, которые люди носят внутри, а эти техники универсальны, они очищают и балансируют.

Есть множество способов высвободить эмоции.

1. Один из вариантов, который я предлагаю людям, – это бегать в течение шестидесяти секунд как можно быстрее и кричать. Обычно при этом я ставлю какую-нибудь танцевальную музыку, что-то бодрящее. Люди кричат так сильно, как только могут. Это позволяет соединить первую чакру и ноги, открывает горловую чакру и сердечную чакру. Так что быстрый бег, движение ногами и крики очень, очень эффективны.

2. Потом можно отдохнуть десять-двадцать секунд, а затем я предлагаю побоксировать – сокрушать ударами воздух, выкрикивая любые слова, выражать злость по какому-либо поводу. Злость может быть направлена на события в прошлом или настоящем, или это могут быть просто звуки с высвобождением подавленных эмоций, без воспоминаний о каких-то событиях. Я призываю выбрасывать из себя как можно больше негатива. Я

побуждаю людей это делать, независимо от того, на что они злятся. Если они злятся на кого-то, им нужно выбросить свои эмоции и открыть свое сердце. Я не призываю вас вспомнить о ком-то или выбрать кого-то из своего прошлого – я призываю вас просто выражать так много эмоций, как только возможно.

2. Итак, вторая техника – это бокс: интенсивные движения с выкрикиванием звуков и слов. Когда люди идут глубже, я иногда даю им ключевые фразы или темы, которые могут вызвать нужные воспоминания и спровоцировать выход большего количества эмоций.

3. Третья техника – это когда люди выставляют в стороны локти и работают ими вперед-назад, будто пытаясь создать как можно больше свободного пространства вокруг себя. Одновременно они выражают как можно больше гнева словами, например: «Мне нужно пространство!», «Мне нужна свобода!», «Мне необходимо совершать свои собственные ошибки!», «Не контролируй меня!» Суть в том, чтобы освободиться от репрессирующего контроля и активизировать нашу энергию с помощью свободного выражения эмоций. Это действует очень мощно. Данная техника очень важна, чтобы почувствовать свою силу, и она также длится шестьдесят секунд.

4. Четвертое – это серия упражнений, которые участники могут выполнять, держась за руку с партнером, или самостоятельно. Эта техника заключается в том, чтобы высвобождать эмоции, одновременно пинаясь ногами и крича как можно громче. Итак, выберите свободную ногу и приступайте к выполнению упражнения. Пинайтесь правой ногой или левой как можно сильнее, кричите, напрягая свои легкие и выплескивая зажатую энергию. В этой технике нужно использовать как можно больше слов в течение минуты. Выкрикивайте негативные слова, издавайте негативные звуки, которые хранятся внутри вас. Эта техника очень хороша для снятия большого количества заблокированных эмоций, и это особенно полезно, если человек ранее подвергался какому-либо сексуальному насилию.

5. Следующая техника полезна для высвобождения зажатых эмоций в области рта, челюстей и горла, ее можно делать как в паре, так и самостоятельно. Если вы выполняете ее без партнера, то положите руку себе под подбородок и пытайтесь, сопротивляясь самому себе, разжать челюсть. Но при этом необходимо, чтобы рот мог открываться настолько, чтобы вы могли кричать. Вы можете делать это самостоятельно или помогать кому-то. В то время, пока вы давите на подбородок, свободной рукой боксируйте, крича: «Я не замолчу!» Делайте так в течение минуты – это высвобождает много эмоций.

Если вы выполняете это упражнение с партнером, то вам нужно бежать на месте, кричать и боксировать одновременно. Во всех техниках, выполняемых с партнерами, важно, чтобы партнер или тренер полностью участвовали в процессе – это очень помогает участникам и также приносит тренерам огромную пользу. Я чувствую, что это важный шаг для тренера – ведь он тоже участвует в чем-то важном, – однако, к сожалению, в большинстве психологических практик такое вовлечение тренера в процесс отсутствует. Тренер, задействованный в практике, активизирует гораздо больше энергии, чем сидящий в кресле психолог.

6. Другая техника освобождает эмоции из чакры сердца, а также плеч, шеи и рук. Напрягите руку (для большинства это будет сначала правая рука, потом левая) и двигайте ею в любом направлении назад или вперед, делая большие круги. Пока рука напряжена, акцент делается на выпуск гнева и ярости. Когда рука уже не может находиться в напряженном состоянии и расслабляется, акцент делается на облегчение боли от старых ран. Такая последовательность очень важна, поэтому каждый раз начинайте выполнение техники с напряженной руки, а заканчивайте расслабленной рукой. Время на выполнение – примерно одна минута для каждой руки. Но лучше, если вы сможете практиковаться по четыре-шесть минут для каждой руки или восемь-двенадцать минут в целом. Пробуйте, а потом наслаждайтесь легкостью, которая приходит после выполнения техники.

7. Или еще старая добрая, всем известная техника – бить подушку. Возьмите подушку в обе руки, поднимите ее высоко над головой и потом бейте ею о матрас или об пол что есть сил, сильно крича. Это помогает открыть глубокие слои подавленных эмоций. Продолжайте движения около минуты, а затем дайте себе отдохнуть около двух минут. Повторите это примерно три-пять раз или больше, если необходимо. Всегда полезно иметь под рукой музыку в стиле диско, чтобы можно было ее поставить во время такой эмоциональной разрядки. Музыка способствует высвобождению эмоций, а также приглушает ваши крики, чтобы соседи не пугались.

8. Или такая техника (для ее выполнения рекомендуется использовать матрас): лягте на спину, бейте руками и согнутыми ногами вверх и вниз и кричите так, чтобы вышло как можно больше напряжения и подавленных эмоций. Левая, правая, левая, правая – попеременно обеими руками и ногами. Ваши ноги должны быть согнуты в коленях, а стопы – лежать на матрасе. Одновременно прямыми или согнутыми в локтях руками бейте об

пол кричите, что есть мочи. Если вы бьете прямыми руками, оставляйте ладони открытыми, чтобы не повредить пальцы. Важно помнить о физической безопасности и избегать растяжений и ушибов, что вполне может произойти. Так что будьте умнее и заранее готовьте достаточное количество подушек и матрасов. Подушки не должны быть пыльными, чтобы не наполнять воздух вредными частницами в процессе выполнения техники. Это очень важно, мы не хотим никому навредить, не хотим, чтобы вы ударились или поранились, когда высвобождаете эмоции. Будьте наполненными, страстными, эмоциональными, безопасными для самих себя, уверенными и удовлетворенными процессом во время той или иной практики. Любая травма, полученная во время выполнения техники, конечно, замедляет прогресс, так что включите здравый смысл и позаботьтесь о себе.

9. Еще есть такая техника: прыгайте, танцуйте и смейтесь как можно сильнее в течение трех-пяти минут. Издавайте громкие звуки радости.

* * *

Вот несколько полезных сильных техник, которые вы можете делать сериями или по отдельности – как сами хотите. Вы можете сами определить для себя последовательность выполнения техник и время отдыха между ними. Было бы здорово, если у вас получится, совмещать их с *медитацией Ошо Кундалини*. Это принесет больше баланса в вашу жизнь, а вы уже знаете, насколько это важно.

Кроме того, хочу отметить, что я также выпустил DVD, который содержит инструкции ко многим техникам, высвобождающим эмоции. Он называется «Эмоциональная свобода». Есть еще один мой DVD «Парный вопрос» – на нем есть множество техник, балансирующих эмоции, чтобы супруги могли создать здоровые отношения.

Третий мой DVD «Бросаем курить» посвящен техникам отказа от курения, алкоголя и переедания – там есть разные техники эмоционального высвобождения и специальные медитации.

## Бег как медитация

Мне нравится делать медитацию-бег – вы уже знаете, что я был бегуном на протяжении многих лет, до того как узнал от Ошо о беге как медитации. После встречи с Ошо я понял, что бег может быть одной из более глубоких форм медитации. После бега

вам необходимо спокойно полежать на животе, чтобы стимулировать движение медитативной энергии. Мне нравится бегать. Мне нравится чувствовать силу своих ног и иметь способность двигаться, видеть разные места, быть мобильным. Поэтому я запомнил слова Ошо о беге: он говорил, что, если бежать хотя бы двадцать минут подряд, то мы начинаем избавляться от блоков, от контроля, от обусловленности ума, – и в нас пробуждается глубокая природная энергия.

Я обрел некоторые полезные навыки в университете, благодаря моим беговым тренировкам – наша беговая тренировка длилась обычно девяносто минут (или больше) каждый день, а у нас иногда было по две таких тренировки в день. Также выпадали дни, когда мы не бегали так долго, но такие тренировки были тоже очень интенсивны. Иногда мы практиковали так называемый интервальный метод: когда ты очень быстро бежишь на короткую дистанцию. Дистанции обычно были четверть мили, полмили, миля или две мили. Благодаря интервальной практике я научился выносливости, и именно из-за этого данный метод любили мои тренеры.

Я решил поэкспериментировать с этой концепцией для создания техники высвобождения эмоций, и очень доволен тем, как она может поддерживать человека в его стремлении стать более сбалансированным. Поэтому со временем я разработал множество техник для работы с эмоциями, которые успешно используют интервальный метод. Во время него человек освобождается от эмоций очень интенсивно, но в течение очень, очень короткого времени – минуту или еще меньше. Это очень большое напряжение, но и техника очень мощная. Вместе с медитациями Ошо этот метод дает отличный эффект, и многие с удовольствием его используют, причем как в парах, так и небольших группах, чтобы иметь возможность взаимодействовать с другими людьми.

И я люблю всем рекомендовать эту технику – активно двигаться, чтобы стать свободными.

## Объятия

Объятия – прекрасная техника. Это способ обмена теплом и любовью, но также и техника высвобождения эмоций, так как в объятиях люди часто смеются, плачут. Она позволяет людям поддерживать друг друга и дарить нежность, что очень важно. Даже если объятия длятся всего несколько секунд – это все равно очень важно, поскольку в такие моменты возникает большое доверие, понимание и совместное использование энергий. Это

обмен энергией, – и это очень важно – с детьми, друг с другом и с друзьями…

Эта техника направлена на то, чтобы делиться сердечной энергией. Так же, как когда вы обнимаете дерево (еще одна хорошая техника) – но тут вы обнимаете не дерево, вы обнимаете другого человека – и при этом ничего не берете от него… Вы ничего не берете от другого человека, ничего не навязываете ему, вы просто делитесь своей любовью, делитесь своим сердцем. Мне очень нравится эта техника. Многие люди сначала не понимали меня, когда я стал делиться объятиями на «Битве экстрасенсов», а потом они поняли суть объятий и им понравился такой обмен энергиями, потому что это действительно прекрасно. Это действительно путь к открытию сердца!

Объятие представляет собой способ делиться любовью, показывать, что ты заботишься о другом человеке. Это здоровое физическое прикосновение. Если у людей нет здорового физического прикосновения, они сильнее склонны к курению и алкоголю, чем те, у кого есть эти прикосновения. Объятия – это очень простая, безопасная техника. Практикуйте ее с родителями, с детьми, с друзьями, научитесь обнимать правильно и наслаждайтесь. Счастливые объятия – это счастливые объятия.

> Объятия – это прекрасная техника, которая помогает людям поделиться любовью, теплом друг с другом. Это чувство, что кто-то тянется к тебе и ничего не хочет взамен, что тебя просто ценят таким, какой ты есть, и не нужно подписывать никакой договор о дружбе на будущее. Это просто способ делиться энергией сердца.

Я помню, как проводил семинар в одной прекрасной московской компании. У владельца этой компании было доброе сердце. Он начал учить своих подчиненных техникам объятия и медитации, и всем настолько это понравилось, что компанию так и назвали – «Объятия». С тех пор компания стала процветать, а между сотрудниками установились теплые доверительные отношения. Так что объятия – это здорово. Но не злоупотребляйте ими, будьте очень уважительны, когда кого-то обнимаете. Если вы не хотите обниматься, не заставляйте себя. Вы никогда не должны делать что-то, что нарушает вашу свободу. Даже хорошие вещи, которые навязываются вам в неподходящий момент, разрушают вашу свободу и не несут вам добра. Доверяйте себе и оставайтесь открытыми. Медитация дает нам силы сделать это.

В Международном медитационном курорте Ошо в Пуне люди много обнимаются. Энергия Ошо была настолько велика, что ей не нужен был физический контакт или объятия, чтобы добраться

до нас, но каждый может выбирать сам, как проявлять свою энергию.

Объятие – это выражение любви, дружбы, благодарности друг другу. Я думаю и чувствую, что в мире этого должно быть больше – причем не просто формальных поверхностных объятий, а таких, которые идут от сердца, с любовью. Это очень здорово. Объятие создает удивительное ощущение. Мне это нравится, и я стараюсь помочь другим людям научиться обниматься. Раньше (в детстве и подростковом возрасте) я не знал, как правильно обниматься, и научился этому только в Поле Будды. Там люди свободны обниматься или не обниматься – никто никому ничего не навязывает. Для многих людей объятие – это способ обмена энергией. Кроме того, это принесет нам больше спокойствия и жизненной силы – дополнительные преимущества от обмена энергией. Объятие подобно обмену энергии – оно на самом деле дает такое ощущение и помогает телу расслабиться, потому что когда люди по-настоящему влюбляются, что-то внутри них расслабляется.

> Объятия – это прекрасный момент, позволяющий нам взять паузу: уйти от дел, которые мы собирались делать, и ненадолго задержаться в своем сердце.

Больше всего боли причиняет то, что многие люди энергетически отделены от жизни и не знают, как снова соединиться с ней. Объятие – это очень быстрый метод возвращения в сердце, в этот момент любви, чтобы глубже ощутить связь с жизнью. Многие родители недостаточно обнимают своих детей, поэтому детей почти никогда не учат обнимать друг друга. В каком-то смысле это техника, но я бы не стал так говорить об объятиях. Я бы назвал это естественным проявлением любви. В то же время это помогает людям – так что называйте, как хотите. Называть объятия техникой – это звучит немного сухо, потому что не подразумевает ощущение, идущее из сердца. Но в действительности это выражение чувства любви, идущего из глубины души.

В мире сейчас мало настоящих чувств, и поэтому объятие может быть хорошим способом успокоить людей, расслабить их, дать им новую энергию, помочь им бросить курить, стать более центрированными, найти смысл в жизни. Используйте это как свободный выбор и эксперимент и посмотрите, как это поможет вам. Я рекомендую вам побольше обниматься – это очень, очень здорово. Но доверяйте своим ощущениям: если вы в таком настроении, когда вы не хотите, чтобы вас кто-то обнимал, не заставляйте себя. Не думайте: «Я должен обниматься, чтобы быть

духовным». Это совершенно уникальное чувство и опыт, и вы можете слушать свое сердце, разные настроения вашего сердца каждый день.

# Глава 15
# Полезные советы от Вит Мано

## Питание

Что интересно, когда я впервые приехал к Ошо, я стал вегетарианцем. Я в корне поменял систему питания. И теперь, спустя тридцать лет, я понял, что мне повезло, потому что множество таких проблем, как проблемы с сердцем, рак и т. д. – ничего меня не беспокоило. Эти заболевания, как мне кажется, сопутствуют традиционному русскому питанию или традиционному американскому питанию. Традиции питания в этих двух странах похожи: и там, и там всегда присутствует большое количество мяса, большое количество жареной пищи, множество сладостей, продуктов из белой муки, «тяжелые» сыры, которые нелегко перевариваются, кремы, соусы и белый картофель.

Я же убрал все это из своего рациона много-много лет назад, так что на мой энергетический баланс не влияет подобная так называемая «отрицательная» диета. Я всегда предпочитаю идти в ногу со временем и использовать последнюю информацию о том, что касается питания. Многие люди заболевают или даже умирают, потому что не придерживаются этой идеи, потому что не соблюдали осторожность в своем питании или не знали какой-нибудь важной информации о продуктах. Я призываю вас к тому, чтобы сделать ваше питание здоровым – изучить свой рацион и изменить в нем то, что не подходит вам. Если вы поищете рекомендации относительно питания в иностранных источниках, то вам будет легче выстроить для себя важные принципы питания и вы сможете быстрее подобрать полезную для себя диету, поддерживающую легкость в теле и в то же время дающую энергию. Это поможет вам сохранить баланс и сделает вас сильными. И вам не нужно питаться большими порциями – для получения дополнительной энергии просто съедайте что-нибудь

легкое и в небольшом количестве в течение всего дня!

Любопытно, что ко мне часто подходят женщины и говорят: «Мы не можем забеременеть, с нами что-то не так. Может, вы что-то знаете?» Большинство врачей скажут, что для того, чтобы забеременеть, вы должны есть мясо, но я чувствую, что это неправда – в одной из лучших американских книг рекомендуется вегетарианская диета без животных жиров, и ей стоит верить.

Знаете, я провел в Индии много лет – и это не просто самая населенная страна, это еще и самая большая в мире вегетарианская страна. И индийские женщины, не имея в своем рационе мяса, рожают здоровых детей, которые впоследствии действительно хорошо развиваются. Индия – это доказательство того, сколько в мире может быть вегетарианцев. Я тоже являюсь доказательством, и когда люди спрашивают: «Как можно быть вегетарианцем в холодной стране?», – я говорю, что на собственном опыте это знаю. Я провожу много времени в холодных частях света, я жил на Аляске, будучи вегетарианцем, так что я знаю, что такой образ жизни возможен, и меня очень радуют результаты. И вы тоже можете быть довольны результатами. Питание важно. Вам нужно заботиться о своем теле, о своих эмоциях, о своей любви, о своем здоровье. Да.

## Эмоциональное здоровье

Меня спрашивают, почему я работаю именно с эмоциями. Отвечаю: это не только я – в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне и везде в мире люди трансформируют свою энергию с помощью медитаций Ошо. Люди со всего света медитируют, пытаясь освободиться от груза подавлений и разных видов блокировки энергии. А подавление – это серьезный барьер для каждого; существует множество видов подавленной энергии.

Что касается меня, сейчас я все еще нахожусь в поиске, и мой поиск направлен на то, чтобы открыть как можно больше слоев энергии внутри моего существа. Так что для меня стало естественным работать с эмоциями, ведь именно в них задерживается большое количество энергии. К счастью, Ошо убедил нас в том, что трансформация наших чувств и нашего подавленного подсознания – это необходимая часть роста. Также я понял, что получаю большую пользу от того, что продолжаю выполнять техники Ошо, и всегда готов к тому, что потребуется время для достижения чего-то большего.

Медитация работает с нашим сознанием глубже и глубже, если мы готовы сделать это частью нашей жизни

и не будем ждать мгновенных результатов.

Это естественно – не только для меня, но и для всех, кто работает или хочет работать с эмоциями. Во-первых, мой выбор (как я сейчас понимаю) был связан с детством, когда мне приходилось многое держать в себе из-за старших братьев и сестры. Возможно, мне хотелось сделать для себя больше, чем делают другие люди.

Во-вторых, на мой выбор повлияло то, что я обладал и обладаю хорошей физической силой для работы с эмоциями. Я был бегуном и спортсменом, и для меня было нормой бегать по два часа в день и больше – я действительно физически сильный. А чем больше у вас энергии, чем лучше ваша физическая форма – тем легче вам что-то делать. Так что у меня было много энергии для работы с эмоциями, а техники Ошо были так интересны, притягательны, и, помимо этого, они открывали столько видов новой энергии – поэтому я не мог не попробовать.

Так, спустя много времени, я продолжал работать над собой, и, вы знаете, однажды я просто понял, что нужно поделиться своей трансформацией и опытом работы над собой с другими. Множество людей занимаются духовным ростом, ищут свое «Я». Но Ошо продемонстрировал нам образец того, что значит быть за пределами всех подавленных эмоций и раскрыть свой собственный огромный потенциал с помощью медитации. Так что это абсолютно нормальная сфера жизнедеятельности для любопытных и открытых людей.

В людях заблокировано столько энергии, и я понял: медитация является ключом к тому, чтобы помогать людям перейти на новый уровень жизни, но она требует времени и усилий. Люди постоянно борются с самими собой – а когда вы боретесь с собой, разумеется, трудно жить хорошей жизнью. Люди не знают, как расслабиться, как раскрыть свою душу навстречу прекрасному, как начать воспринимать жизнь в качестве праздника. Так что в каком-то смысле я чувствую себя ученым, специализирующимся на эмоциях и пытающимся найти новые способы, новые техники, которые помогут людям быстрее избавиться от груза проблем. Сейчас есть техники, которые помогут новичкам быстрее переместиться в состояние эмоционального здоровья.

Я думаю, что желание помочь людям в их трансформации пришло ко мне из детства. Конечно, на меня сильно повлияло то, что оба мои родителя курили и что отец впоследствии скоропостижно скончался от рака легких. И поэтому я также разработал множество специальных техник, чтобы помочь

курильщикам довольно быстро освободиться от груза эмоций. Я знаю, что происходит с людьми, если они курят, пьют и не заботятся о своем теле. К счастью, благодаря моей настойчивости я научился расчищать ту энергию, которая делает многих людей зажатыми. Я люблю жизнь. Мне нравится видеть, когда люди здоровы, когда в них играет свежая обновленная энергия. Я счастлив помогать людям открывать и исцелять их энергию, превращать подавленные энергии в чистые свежие потоки. Делать подобные вещи – очень важно для меня и я наслаждаюсь этим.

После моего знакомства с Ошо я сразу заинтересовался его практиками, стал изучать новые предложенные им методы и пытался использовать их для того, чтобы привести людей к новому пониманию жизни. Возможно, это было как-то связано с моим университетским прошлым, с моей учебой в области защиты окружающей среды. Я считаю, что медитация и экология чем-то похожи: защита окружающей среды, как и медитация, – это такая работа, когда необходимо делиться своими знаниями с другими людьми, помогать им понять важность того, что ты делаешь. И в том, и в другом случае ты должен быть вовлечен в процесс полностью и стремиться к трансформации. В противном случае, как мы можем позаботиться о нашей прекрасной планете, если люди не понимают, что такое окружающая среда и что она хрупкая? Так что это новое глубокое понимание необходимо для улучшения здоровья нашей планеты. И даже в университете я работал в новой для себя области – нужно было сделать так, чтобы люди стали более осознанными, более неравнодушными к жизни, более понимающими относительно того, какова их роль в сохранении нашей планеты. И в некотором смысле, это та же страсть, которая теперь направлена на трансформацию нашего сознания. Я до сих пор абсолютно, целиком и полностью люблю экологию – но в работе с людьми есть что-то особенно важное.

Знаете, в ходе моей работы над собой многие вещи прояснились: например, я понял, почему у стольких людей есть большие эмоциональные проблемы, связанные с физическим здоровьем. Потому что они мало знают о медитации и обращаются со своими проблемами к психологам – а современные психологи сосредоточены в основном на работе с умом и не имеют опыта в работе с эмоциями в нижних чакрах. Тогда как при помощи медитаций Ошо (особенно *Активных медитаций Ошо*), люди получают результаты намного быстрее.

Я помню, как Ошо сказал, что он может помочь сотворить нового человека, в котором нет разделения на психологическое и эмоциональное. Я понял, что в каждом человеке есть стремление быть цельным мужчиной или цельной женщиной и что

необходимо изменить ситуацию, когда множество прекрасных людей не живут полной жизнью. И именно на это направлена моя работа. Движение людей от обычной жизни к супер-жизни, к высшему сверх-сознанию с помощью медитации – вот моя цель, которую я обрел благодаря Ошо. И очень важно совмещать работу с эмоциями и энергетическое целительство – как мостик к медитации. Это ключ к супер-жизни. Ошо повторял снова и снова, что медитация – это конечный пункт назначения или последний шаг в нашей трансформации. Вот почему я стал этим заниматься – мне интересны и эмоции, и медитация…

Эмоции – это очень важно. Это ключ ко всему: я видел, как многие вещи встают на свои места, когда происходит трансформация в эмоциональном плане. Но это понимание приходило ко мне очень медленно, по мере того как я проживал свою собственную трансформацию. Я понял, что если я не буду углубляться в свои собственные эмоциональные проблемы и пытаться понять их истоки, я не смогу работать с другими людьми, у меня не будет достаточно сострадания, у меня не будет понимания, у меня не будет энергии. Опять же, стремясь к более глубокой трансформации, я участвовал во множестве тренингов и курсов в Международном медитационном курорте Ошо, и каждый курс менял меня. А вместе они открывали во мне новую страсть и любовь к жизни. И во мне крепло убеждение, желание, понимание, что я могу делиться с людьми своим опытом, помогать им войти глубже в жизнь, познать чувство счастья и наполненности.

Я счастлив, что по всему миру открывается все больше центров эмоционального фитнеса. Наконец, пришло время, когда эмоциональное здоровье мужчин и женщин так же активно поддерживается, как и здоровье физическое. Люди идут на фитнес, когда чувствуют, что немного не в форме или просто хотят быть в тонусе. Все очень просто. И можно научиться легко добавлять сюда работу с эмоциями – это сохранит вам миллионы долларов и тысячу лет жизни.

Медитации Ошо – это готовые законченные техники, они не могут быть изменены или сокращены. Если кто-то не знает точных инструкций, они могут либо посмотреть их на сайте Ошо, либо найти на CD, которые могут купить в магазине. Ошо давал нам полную свободу использовать и развивать эти методы, чтобы помочь людям, облегчить их умы и энергию и подготовить для медитации. Так что в Международном медитационном курорте в Пуне был открыт Мультиверситет, предлагающий гостям разнообразные курсы, которые поддерживают наш рост в медитации и трансформации. На официальном сайте курорта

*www.osho.com* все курсы перечислены за несколько месяцев до их начала, чтобы люди могли планировать свое время в Пуне и также включать в него понравившиеся им курсы. Здесь открывается множество возможностей для эмоционального исцеления: есть техники, которые высвобождают эмоции, приводят чувства в баланс и помогают людям найти наилучшее решение в их ситуации.

Многие люди приходят ко мне с просьбой помочь им в управлении эмоциями. В большинстве случаев у них произошел какой-то эмоциональный срыв, из-за чего они потеряли работу, порвали с любимым человеком или обрели какие-то другие неприятности. Я всегда говорю людям, что управление эмоциями – это лишь кратковременный выход из ситуации. Человек все равно остается напряженным и находится в постоянной борьбе с самим собой. Я объясняю, что лучше выпустить подавленные отрицательные эмоции, чтобы не копить эмоциональный беспорядок внутри и беспокоиться об управлении своими эмоциями. В США курсы по управлению гневом очень популярны. Но я чувствую, что это не оптимальный выход и что гораздо лучше научить людей освобождению и очищению их эмоций безопасным, здоровым образом.

Я всегда искал новый улучшенный способ, который действительно поможет освободиться от напряжения и проблем, и был рад, когда открыл способ, поддерживающий людей в поисках счастья. Может быть, отпечаток наложила профессия моего отца: он был инженером, а я частенько находился у него на работе, наблюдая, как он делал разные вещи, и убеждался, что в любой ситуации существует больше одного выхода. У отца я научился тому, как важно все время искать более эффективный, креативный способ, чтобы процесс пошел быстрее и интереснее. Я стремился к наилучшему результату, пытаясь понять, как можно совместить разные техники. Я экспериментировал и наблюдал, что происходит, если выполнить медленный метод быстрой техникой, и наоборот. Это просто удивительно, что существуют такие хорошие способы, чтобы помочь людям освободиться от своей напряженности.

## Почему работа с эмоциями так важна

По моему ощущению – это мое собственное ощущение, – многие болезни возникают вследствие подавленных эмоций. Что-то внутри идет наперекосяк, когда ум отправляет всю эмоциональную энергию обратно внутрь. Эта энергия идет не в пустое пространство – она начинает внутреннюю атаку. На самом

деле, мы начинаем атаковать сами себя. Мы запираем энергию внутри, и она начинает атаку где-то внутри нас, на тонком или на других уровнях.

Многие проблемы на физическом плане берут свое начало в глубоких энергетических телах, и когда люди делают глубокую работу с энергетическими телами, физическое тело тоже претерпевает огромные изменения – изменения к лучшему. Я получил важный опыт: я узнал, что есть глубокие слои эмоций и что каждый раз, когда мы делаем над собой усилие, чтобы прыгнуть в медитацию и очистить подавленные эмоции, мы всегда выходим победителем. Два самых эффективных, волшебных приема, которые помогли мне в этом, – это медитационная терапия Ошо *Мистическая роза* и медитационная терапия *Ошо Вне ума*. Я делал около тридцати медитационных терапий *Ошо Мистическая роза* и около двадцати – *Ошо Вне ума*, и чувствую себя настоящим счастливчиком. Даже во время процесса я чувствовал, что происходит столько позитивных перемен. Мне не пришлось ждать до конца, чтобы почувствовать еще бóльшие результаты.

Подавленные эмоции – это также проблемная тема для влюбленных. Люди часто оказываются в ситуации, когда они любят кого-то, и в то же время чувствуют подавленный гнев к своему партнеру. Они не знают, что делать, потому что они любят человека и не хотят его потерять, но в то же время злятся на него. Поэтому они просто держат эмоции внутри, а гнева от этого становится все больше и больше. А дальше это приводит их к депрессии, болезням и конфликтам. Они часто затевают ссоры без причины, тем самым уничтожая любовь. А эмоциональная терапия помогает освободиться от негативных эмоций, не выливая их на другого человека.

В общем, эти терапевтические техники, а также медитации Ошо, работают. А вместе они работают еще лучше – и все они помогают повседневному общению: наше сердце становится более открытым и свободным, и мы можем делиться более здоровой энергией, которая раньше была заблокирована внутри. Так, если негативная эмоция разрушала нас, то, когда мы ее высвобождаем на терапевтической сессии или в медитации, энергия трансформируется. И вскоре мы получаем доступ к этой новой энергии, которая прошла через трансформацию и стала более здоровой. Мы можем поделиться ею и принести исцеление другим.

Знание о том, как работать с эмоциями, – это как волшебная палочка. Благодаря этому знанию многие

проблемы тут же исчезнут.

Я считаю, что нам следует разобраться в этом как можно лучше. Я советую почитать книги Ошо – в них он говорил обо всем, что может быть важно для нашей трансформации. Существует также множество видеозаписей бесед Ошо, и многие из них переведены с субтитрами на разные языки.

Я счастлив от того, что могу быть мостиком к медитации, что могу показывать людям невероятный мир терапии, исцеления, любви, медитации и многое другое. Я знаю, что есть и другие прекрасные «мосты» – например, книги Ошо, DVD его бесед и медитации Ошо. То есть, существует, по крайней мере, три вида «мостов», а также я бы отнес к «мостам» всех тех людей, несущих особенную энергию в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне. Это, безусловно, крупнейшие энергетические поля в мире, где мы можем найти свой путь и начать праздновать существование, перемещаясь во все более и более глубокие уровни энергии. Мы можем найти свой путь, чтобы стать сильными, счастливыми внутри и чтобы начать действительно наслаждаться жизнью! Да, эти празднование и наслаждение жизнью для меня очень важны. Лично я люблю хорошо проводить время. Мне не нравится жить, будто я неодушевленный предмет. Мне нравится вызов, который ежедневно бросает нам жизнь. Мне это очень близко.

Мне нравится знать, что процесс трансформации должен и может быть наполнен весельем, празднованием. Благодаря этому мы движемся к любви, мы движемся к большой свободе, мы движемся к трансформации, которая подразумевает любовь и радость. Так почему бы не найти способ, чтобы насладиться дорогой, которая ведет ко всем этим благам? Я хорошо помню название одной из книг Ошо – «Жизнь, любовь, смех»[10]. В ней Ошо объяснял, что раньше медитировали иначе – подходили к этому со всей серьезностью. И для людей, находившихся в тяжелой депрессии, медитации не работали – как не работали бы и в нашем современном мире, если бы мы подходили к медитации так же. В современном, иногда очень быстро меняющемся мире, люди нуждаются в других, современных способах.

Одна из самых значимых вещей, которые я усвоил, практикуя медитации Ошо, – не нужно судить людей. Это понимание очень помогло мне в жизни. Мы же не в курсе всей ситуации и не можем знать наверняка, почему у одних нос длиннее, а у других короче. И мы зачастую не представляем, какие трудности людям пришлось пережить. Не стоит тратить свое время, постоянно

критикуя их, поучая, осуждая и исправляя их ошибки. Мы всегда можем отнестись к ним с любовью и пониманием. Атмосфера вокруг Ошо всегда была наполнена любовью, состраданием, празднованием жизни и энергией.

Когда я впервые приехал в Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, в 1978 году, первым, что я понял, было вот что: мне необходимо работать с эмоциями, трансформировать гнев. Мне нужно двигаться глубже внутрь себя и найти там медитативные качества – любовь и способность делиться своей энергией. И снова мне повезло, потому что меня осенило: «Вау! Я нашел разгадку, как трансформировать себя!» И потом я узнал, что страх, робость и холодное равнодушие напрямую связаны с подавлением злости. Опять же, мы не должны выливать свой гнев на кого-либо, чтобы достичь трансформации. Гнев, как правило, лучше всего выходит в процессе выполнения специальных техник, особенно это помогает в начале практики, когда происходит катарсис.

> Когда мы очистим себя от подавленной ярости, то наполнимся любовью и обретем способность видеть ситуацию иначе. К тому же, выражение эмоций придает нам энергии и сил.

Это как занятия спортом: они заставляют вас чувствовать энергию, они делают вас диким, они делают вас сильнее, они придают вам некую внутреннюю грацию – грацию спортсмена, без всех этих негативных проявлений. Вы просто тренируетесь и становитесь сильнее, работаете, чтобы полностью реализовать свой потенциал энергии, – и становитесь счастливее. И потом вы уже не будете так легко осуждать кого-либо и перестанете со злостью реагировать на свои поступки или поступки других людей. Это часть жизни, очень важная для меня.

К счастью для нас, есть много, много разных эмоциональных техник. Высвобождение эмоций, бег, крик, боксирование, брыкание необходимы для обретения свободы, сострадания и понимания жизни. И часто, когда нам оказывает помощь наставник или партнер, все получается намного быстрее, так как партнер выражает те же самые эмоции, оказывая при этом нам поддержку. Мы пытаемся высвободить всю злость, которая возникла в наших прошлых жизнях и которая может возникать по разным причинам: из-за физической проблемы, финансовой ситуации, эмоционального потрясения или сексуального насилия… Какой бы ни была эта злость, она создает много разных подавленных энергий. Когда люди высвобождают эти эмоции, это снова приводит их в состояние нормального баланса.

Также многие люди злятся на тех, кого любят. Они стараются простить, но все становится только хуже. Я говорю им: «Вам не нужно прощать, вам нужно просто очистить свой ум, вывести ту злость, которая накопилась в вашем уме и вашем теле». Если мы предпримем какие-либо действия, чтобы выпустить гнев, то прощение – и даже нечто гораздо более глубокое, нежели прощение, – придет само! Но мой опыт показывает, что если мы не выпустим свою злость, то жизнь будет идти дальше по старой схеме. Злость останется в наших сердцах, в наших чакрах. Если добавить любви, мы получим потрясающий целительный опыт. В глубине души я знаю: если мы выбросили весь гнев и больше не сердимся на человека, то вопрос прощения уже решен. Потому что если мы не злимся на человека, то нет необходимости прощать.

> Работайте с самыми глубокими трансформациями, открывайте в своем сердце любовь, дружбу, любите природу, людей и Землю – все, что здесь есть. Мы только выиграем от этого.

Мы все здесь для того, чтобы улучшить свою жизнь, и у нас есть тысячи возможностей. Что касается моей работы, то с помощью нее мы делаем важные шаги, и этот процесс захватывает! А самый важный шаг – научиться выполнять медитации Ошо и практиковать их. Это ключ ко всему, и мы можем делать их в одиночку, самостоятельно. Если люди не делают чего-то самостоятельно, они упускают суть. Поэтому на семинарах мы используем медитации Ошо и учим практиковать их в домашних условиях. Это самостоятельная практика на дому, или в лесу, или в любом другом удобном для нас месте. Самостоятельная практика медитации дает нам особую силу, определенную степень независимости – и это может произойти, только если мы медитируем одни, оставшись наедине с собой. Это, конечно, не означает, что я предлагаю практиковать медитации только у себя дома, будучи изолированным от всего окружающего мира – совсем нет!

Это действительно, действительно служит наградой, когда видишь, как люди получают больше энергии, как они изменяют свою жизнь, если начинают медитировать.

## Как бросить курить

Ошо создал разные виды медитаций, так как наши способности и нужды тоже разные. Есть также медитация Ошо,

которая помогает людям бросить курить. Благодаря ей вы начнете понимать, что курение связано с недостаточным грудным вскармливанием и теми процессами, которые происходили, когда ребенок находился в младенческом возрасте. Вы курите? Причина в том, что в раннем детстве процесс сосания не был полностью завершен, вы не были удовлетворены процедурой кормления. Чтобы исцелить эту травму, вам сейчас нужно взять бутылочку с соской, из которой можно сосать теплый чай, или соевое молоко, или любую другую теплую жидкость. Практикуйте около пятнадцати минут в день. Тогда ваше глубокое бессознательное желание, пришедшее из детства, удовлетворяется и забирает ваше беспокойство и желание курить. Я видел, что метод очень, очень помогает бросить курить.

Высвобождение эмоций – это главный ключ в решении этой проблемы, потому что курение подобно наркотику, блокирующему чувство стресса, раздражения и тревоги, которые «пожирают» человека изнутри. Многие курильщики часто чувствуют гнев и раздражение после отказа от курения, если они делают это обычными способами. Но если курильщики выбирают метод высвобождения эмоций, то обычно чувствуют себя гораздо лучше. Они получают больше радости от жизни, потому что становятся уравновешенными, «обновляют» свои эмоции и получают шанс на восстановление здоровья.

# Глава 16
# Важное о медитациях

## Когда лучше начинать медитировать

Никогда никому не навязывайте медитацию. Важно, чтобы дети сами пришли к медитации. Обычно дети начинают интересоваться медитацией в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет. Это глубоко индивидуальный процесс: кто-то начинает раньше, кто-то позже. Но не нужно никого принуждать – вы же не хотите ограничить их свободу? Медитировать или нет – это личное желание каждого. Есть дети, которые начинают интересоваться медитацией очень рано. Обычно это происходит тогда, когда хотя бы один из родителей занимается медитативными практиками. Так что нужно уважать свободу и желания ребенка, не выступая категорично «за» или «против» трансформации, потому что это очень личное.

Но вообще медитация полезна для людей любых возрастов. Пока человек может двигаться, любой возраст хорош для участия в большинстве медитаций Ошо. Если человек не может двигаться, он может делать *медитацию Ошо Випассана*. Существуют различные виды медитаций Ошо, причем некоторые из них очень активны, а другие нет – они требуют только медленных, мягких движений. И люди смогут выбрать то, что правильно для их физического здоровья и соизмеримо с их возможностями. Молодые люди, как правило, любят пробовать разные техники, особенно те, которые включают в себя много движения и экспрессии. Те, у кого есть проблемы со здоровьем, но кто по-прежнему хочет практиковать активные медитации, могут выполнять *Ошо Вне измерений, Ошо Кундалини, Ошо Звучание чакр и медитацию Ошо Надабрама*. К счастью, выбор достаточно велик и существуют разные способы – выбирайте на свой вкус под настроение.

Мне кажется, детей следует поощрять к тому, чтобы они

доверяли вам свои чувства и рассказывали, когда хотят попробовать что-то новое. Важно, чтобы люди знали, что существует такое явление, как медитация – потому что если нет информации, у людей не будет даже права выбора. Желание искать, чтобы найти свой путь к медитации, придет изнутри. Я помню, Ошо много говорил об этом. Он не хотел, чтобы родители в силу своей религии или представлении о медитации давили на своих детей. Все должны выбирать в соответствии со своей собственной интуицией и предпочтениями. Я знаю, что молодежь любит пробовать медитации Ошо, так как благодаря этому они получают хорошие результаты в разных сферах жизни: например, обновленная энергия помогает добиться большего успеха в школе или университете. Также медитация полезна спорт-сменам и спортсменкам – они становятся более спокойными, собранными и полными энергии.

> Медитация открывает внутреннюю свежесть и жизненную силу, которая делает повседневную жизнь более насыщенной и полезной.

Я знаю многих родителей, которые достигли успеха, помогая своим детям в тех или иных жизненных ситуациях посредством медитации и целительных техник. Причем традиционные психологические методы в этих случаях не давали достаточного результата. Так что медитация – это приглашение к приятным переменам для людей от подросткового возраста и старше. Медитация полезна, она оказывает целительное воздействие для людей всех национальностей. Неважно, какую религию исповедует человек – что касается медитаций Ошо, это личное дело каждого: акцент делается на индивидуальной трансформации, в результате чего человек волен выбирать свой образ жизни и «ингредиенты», из которых он хочет «слепить» ее.

> Медитация – это будто вы практикуете здоровое сознание. И любой человек из любой страны может медитировать так часто, как пожелает.

## Профессия и медитация

Профессия – это важный фактор в практике медитаций. Некоторые профессии заставляют людей переживать большое эмоциональное напряжение. Например, многие психологи и стоматологи перенимают отрицательные эмоции своих клиентов. Или адвокаты и судьи – они тоже оказываются в достаточно сложной ситуации. В чью бы пользу они ни вынесли решение,

обязательно найдется кто-то, не довольный этим решением.

Некоторые люди испытывают на работе больший стресс, чем другие, и, соответственно, им нужен больший эмоциональный выплеск и больше техник, чтобы очиститься, трансформироваться и высвободить накопленный стресс. После работы над стрессом люди чувствуют внутреннюю тишину, и тогда они смогут получить больше пользы от всех видов медитаций. Однако в начале важно, чтобы люди, испытывающие стресс на работе, очень активно работали с эмоциональными техниками или медитациями Ошо, которые включают в себя эмоциональную разрядку. Например, офисные работники, учителя или пожарные испытывают разный стресс – их эмоциональное напряжение отличается от тех, кто, к примеру, работает таксистом или поваром в ресторане…

К счастью, медитации Ошо были созданы именно для современного человека. Они поддерживают ваш рост и полезны абсолютно всем. Вы можете взглянуть на свою сегодняшнюю жизнь, на свою ситуацию и попытаться узнать, как привести в баланс различные испытываемые вами эмоции, используя специальные техники и медитации. Многие чувства, смех, счастье, печаль, гнев, застенчивость и романтичность часто бывают заперты в вас изнутри. Вот почему вам нужно делать все те техники, о которых я говорил ранее, – вы можете найти больше свободной движущейся энергии для жизни. И потом вы сможете понять, какие из техник работают для вас лучше и в каких ситуациях.

Стресс не всегда связан с вашей работой – это может быть ваша семейная жизнь, воспоминания из детства или даже связи с прошлыми жизнями. Пьющие родители, разрушенные браки – было ли это в вашем детстве? Были ли родители счастливы и проводили ли с вами достаточно времени, давая вам чувство уверенности и защищенности? Существует множество различных техник, но все современные медитации, созданные Ошо, работают всегда, независимо от рода деятельности или профессии. Вам нужно лишь определиться – если вы любите делать разные фитнес-упражнения и физические нагрузки, тогда можно выбрать более активные медитации, как, например, *медитация Ошо Мандала, Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Дыхание чакр, медитация Ошо Джиббериш, медитация Ошо Натарадж, медитация Ошо Кундалини.* Они будут поддерживать движение вашей энергии. На сайте *www.osho.com* вы можете получить больше информации об этих активных техниках.

Если вы заняты физическим трудом (например, работаете на стройке или весь день что-то передвигаете, а к вечеру сильно

устаете), то в качестве поддержания своего баланса, возможно, вы захотите использовать более спокойные техники. К счастью, есть большой выбор медитаций Ошо, которые не так активны, но тоже включают в себя движение, – они дают прекрасные результаты. Но, в любом случае начните с *Динамической медитации Ошо* и *медитации Ошо Кундалини* – это основа. Так замечательно знать, что чем бы вы ни занимались, какую бы работу ни выполняли, медитация Ошо вам поможет.

Также есть еще одна особенность медитаций – они делают вас сильнее, и вы сможете чувствовать себя свободно в любом статусе или роли. Она создаст все условия для глубокой трансформации. Она работает на том уровне, который находится за пределами всех статусов – она перемещает вас на более глубокий уровень, к более глубокому пониманию, и вы становитесь единым с существованием, за пределами этих вопросов.

Медитация уносит вас за пределы ощущения принадлежности к низшему или высшему, а также за пределы вашего эго. Если вы переживаете, что находитесь не на той ступени социальной лестницы, на какой хотели бы находиться, медитация уведет вас за пределы этих переживаний, она заставит вас взглянуть за рамки психологии. Медитация сделает вас здоровым, вне зависимости от вашего социального статуса. Если вы достаточно умны и достаточно много медитируете, то эти практики вскоре приведут вас к более глубокой трансформации и помогут оценить происходящие в вашей жизни добрые перемены. Медитация создает новые вибрации в вашей ауре. И вы с большей вероятностью сможете занять новое место в жизни. Тот, кто начинает медитировать, исцелять себя, будет, конечно, получать больше энергии и добиваться бóльших успехов, в его жизнь придет больше радости и любви.

Помните, что медитация наделяет вас такой новой силой, такой новой любовью, о которых, я думаю, вы даже не подозревали. Если сейчас у вас низкий социальный статус, но вы начинаете медитировать, то вы получите всплеск новой энергии, который непременно поможет вам вырасти. Если у вас высокий социальный статус – наслаждайтесь и медитируйте, чтобы не дать статусу ограничить вас какими-то рамками.

> Сам по себе социальный статус не очень помогает вам по жизни, он не дает вам энергии – не важно, сколько человек вас уважает, вы должны рассчитывать на себя. И медитация помогает работать над собой в этом направлении.

Медитация даст вам гораздо больше, чем просто социальный

статус: независимость от обстоятельств, от эмоционального рабства, от страха. Она дает силу индивидуальности, и при этом вы можете находиться на своем месте в обществе. Также вы заметите, что лучше делаете свою работу – а все потому, что в вас больше свободы, больше понимания и больше страсти.

Всегда существуют факторы, воздействующие на нас везде, где бы мы ни находились в этом невероятном путешествии жизни. Что-то влияет на нас так, что-то – эдак, и наша работа над собой состоит в том, чтобы сохранить свет медитации, неустанно льющийся сквозь все эти обстоятельства. Этот свет помогает нам вернуться обратно к самим себе и придает сил. Так что, да, мы находимся под влиянием множества обстоятельств, так как бóльшая часть мира еще не посвящена в медитацию. Поэтому я рекомендую использовать медитации Ошо, читать его книги и смотреть его DVD – это база в медитации. Это поддержит ваш внутренний рост и поможет в разных обстоятельствах. Некоторые чрезвычайные ситуации требуют быстрого реагирования, поэтому хорошо иметь опыт не менее чем в десяти медитациях Ошо, чтобы было из чего выбирать.

Например, если вы работаете в сфере, где очень много эмоционального стресса, где вы берете на себя много напряжения от других людей – если, например, вы актер, полицейский, стоматолог, военный, адвокат, судья, психолог, врач, – вам будут наиболее полезны медитации, направленные на эмоциональный выплеск, такие как *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Джиббериш, медитация Ошо Кундалини*. Эти техники также помогают быстрее получить энергию в самом начале, чтобы помочь вам привести в баланс ту энергию, которую вы могли перенять или подавить в повседневной жизни. А с помощью таких спокойных медитаций, как *медитация Ошо Надабрама, медитация Ошо Девавани, медитация Ошо Звучание чакр, медитация Ошо Гуришанкар,* вы пойдете глубже, потому что очистили энергию.

Но четких правил здесь все равно нет. Может быть, у вас нет времени, вы устали и просто хотите прийти домой, посидеть в тишине или погрузиться во что-то умиротворяющее, например, в медитации Ошо. Это совершенно нормально, у вас есть свобода быть спонтанным и смотреть, что для вас лучше. Так что в зависимости от того, что люди приносят со своей работы домой – стресс или счастье, – существует множество разных вариантов медитаций, которые мы можем делать, вернувшись домой.

Например, существует около пятнадцати различных медитаций Ошо с использованием музыки – она необходима на некоторых стадиях и неразрывно связана с выполнением упражнения, – и множество других техник, выполняемых без

музыки. Мой совет начинающим людям: делайте много активных медитаций Ошо, издавая звуки и двигаясь всем телом. Это цельные энергические процессы, которые помогают новичкам двигаться быстрее. Энергия медитации, музыка, специальные инструкции и работа с телом – все это помогает нам глубже погружаться в нашу душу.

Важно понимать, что есть разные медитации, которые воздействуют на разные энергии. В ходе наших экспериментов и практик мы вскоре найдем медитации, которые подходят нашему настроению или нашему состоянию энергии, определяемому нашей работой, нашей семейной жизнью или чем-то, что гложет нас изнутри. Иногда нам хочется спокойных медитаций, чтобы просто расслабиться, – а иногда гораздо больше активных техник, потому что чувствуем, что в нас накопилось какое-то раздражение и нам нужно его сбросить. Так что это очень важно – понимать, что в нашем распоряжении есть множество техник, которые мы можем использовать, которые в определенных настроениях больше помогут нам.

Медитация Ошо открыта для обоих полов – но мужчины и женщины имеют несколько разный опыт в медитации. Я не сравниваю мужчин и женщин, кто из них лучше или хуже, – я имею в виду, что и те, и другие уникальны, и эта уникальность не должна сравниваться или противопоставляться. Все мы находимся в процессе роста нашего сознания (которое находится за пределами этой дуальности), и на этом пути, конечно, каждый получит свой собственный опыт.

То же самое относится и к возрасту. Конечно, возраст тоже влияет на наш опыт, и каждый этап нашей жизни дает разные результаты. Это происходит потому, что физическое здоровье и заряд энергии нашего тела меняются с возрастом. Умный медитирующий пытается направить свою энергию на все более высокие уровни. А для этого достаточно медитации, хорошего питания и заботы о собственном теле.

Что касается возраста, обычно люди начинают практиковаться в возрасте чуть раньше двадцати лет. Похоже, что это тот момент, когда появляется интерес к медитации, когда они становятся достаточно взрослыми, чтобы понять это. Кто-то может начать раньше. И я хочу напомнить, что лучше не принуждать своих детей к этому, чтобы им не навязывали, как нужно медитировать. Пусть люди сами ощутят эту потребность, потому что это очень личный, индивидуальный поиск. Если родителям нравится медитировать, это прекрасно. Ошо никогда не хотел никому ничего навязывать – поэтому, если люди чувствуют, что хотят попробовать эти техники и научиться, это

здорово; а если они хотят, чтобы в их жизни не было медитации и трансформации, они абсолютно свободны и могут выбирать то, что им нравится.

## Медитации как спасение в экстренных ситуациях

Есть методы, которыми люди могут пользоваться в экстренных ситуациях. Для людей с суицидальными наклонностями *медитация Ошо Джиббериш, медитация Ошо Кундалини, Динамическая медитация Ошо* – просто отличные методы, которые я всегда рекомендую. Если вы пробовали делать техники эмоционального высвобождения и балансирующие техники, о которых я рассказывал ранее, то вместе с медитациями Ошо они дадут максимально быстрые результаты. Если кто-то хочет причинить себе вред, значит, у него внутри много гнева и застопоренной энергии. В таких ситуациях вам необходимо предложить человеку одну из правильных техник, способствующих исцелить эти опасные репрессированные эмоции. *Динамическая медитация Ошо* и *медитация Ошо Кундалини* (две одночасовые медитации) – это техники, которые больше всего подходят для чрезвычайных ситуаций.

Если у вас есть время, я бы порекомендовал начать с *медитации Ошо Джиббериш*, а затем практиковать ее параллельно с *медитацией Ошо Кундалини*. После этого, когда человек уже имеет базовое представление о медитации, я советовал бы делать *Динамическую медитацию Ошо* так часто, как только возможно. Таковы три техники, которые наиболее быстро избавляют человека от заряда отрицательной энергии. Другие спокойные одночасовые медитации Ошо можно использовать для поддержки и сохранения нужного баланса энергий. Если человек готов к большему, я бы порекомендовал присоединиться к одной или нескольким медитационным терапиям Ошо (они более длительные, нежели медитации), о которых я уже рассказывал ранее.

Если у вас не так много времени, начните с *медитации Ошо Джиббериш* и практикуйте ее с тем, кто внушает вам доверие. Затем включите в вашу практику *медитацию Ошо Кундалини*, чтобы сбалансировать и «расслабить» энергии. Поначалу делайте *Динамическую медитацию Ошо* как можно чаще, а потом можно подстроиться под расписание, представленное в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне.

В любом случае, если вы слышите, что кто-то хочет причинить себе вред, убить себя – прислушайтесь. Эти слова звучат, потому что внутри что-то застряло, и нужно очень

серьезно отнестись к ситуации и немедленно предложить людям помощь. Также тем, кто пьет, курит или страдает от переедания, эти три медитации прекрасно подойдут, чтобы начать работать над собой. А после них можно сделать другие медитации Ошо, более спокойные, – и в этом прелесть Ошо.

Медитации можно комбинировать с другими методами для создания фантастических способов исцеления и программ балансировки. Вы можете также выполнять серию упражнений, о которых я говорил раньше, и завершать *медитацией Ошо Кундалини*. Помните, что медитации Ошо – это полноценные техники, они приводят человека в состояние равновесия. Поэтому, когда я делаю техники высвобождения эмоций, я завершаю эти техники медитациями Ошо, которые очень сбалансированы и оказывают успокаивающее действие. Этот успокаивающий эффект является прекрасным дополнением к другим результатам. Он поддерживает нашу трансформацию, гармонизируя нас изнутри после того, как мы пережили серьезный всплеск эмоций.

> Медитация – это действительно балансирующий метод, поэтому он отлично сочетается с техниками эмоционального выплеска и очистки.

Я рекомендую комбинировать эти техники тем, кто занимается практиками самостоятельно, и всегда сочетать эмоциональную работу с медитациями Ошо. Это прекрасно, что есть техники, которые работают в любых жизненных ситуациях. К счастью, Ошо разработал целый спектр методов, подходящих для разных типов людей. Так что, каким бы ни было положение человека в обществе, эти техники помогут ему в вашем росте. *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Кундалини, медитация Ошо Джибберии* – они хороши для каждого, кто в силу своего физического состояния способен выполнять их. Они подходят не только для решения проблем в чрезвычайных ситуациях. В самых разных ситуациях – например, таких как проблемы со здоровьем, – многие врачи рекомендуют практиковать медитации, так как они помогают выздороветь. Особенно ценны медитации для снятия стресса и тревожности. Если у кого-то проблемы с сердцем, то существуют более мягкие техники, как, например, медитация *Ошо Надабрама, медитация Ошо Девавани, медитация Ошо Звучание чакр, медитация Ошо Гуришанкар, медитация Ошо Випассана* и другие. Эти мягкие медитации могут быть очень полезными для стабилизации энергии человека и поднятия его настроения, но самое главное – они помогают решать любые проблемы со здоровьем.

Что, по моим ощущениям, тоже хорошо подходит в качестве профилактического средства – это медитационная терапия Ошо *Мистическая роза*. Этот процесс, как я уже говорил, длится три недели: по три часа каждый день. Смех в течение первой недели и выход накопившейся боли в течение второй недели снимают всю усталость и напряжение, а из сердца выходит большое количество стресса. Затем практика *Наблюдатель на холме* в течение третьей недели помогает глубоко расслабиться и установить контакт с нашей внутренней сущностью. В ходе этого процесса обычно выплескивается большое количество депрессии и «застрявшей» негативной энергии. Три часа смеха каждый день помогают иммунной системе. Если вы выплеснете столько радости и счастья, то результат будет просто потрясающим.

> Если мы будем медитировать больше, то научимся видеть опасные ситуации на более ранних стадиях и сможем предотвратить их.

Чрезвычайные ситуации можно также рассматривать в качестве задачи, которую надо решить настолько рано, насколько возможно. Мы можем делать какие-то шаги наперед (если мы в достаточной степени проницательны), чтобы минимизировать степень «чрезвычайности» ситуации.

Если мы доверимся своей интуиции и своим сверхчувствам, то будем знать, что предпринять, – и нам не нужно будет ждать, когда наша машина проедет на красный свет светофора, чтобы осознать, что вот-вот произойдет трагедия! Возьмем, например, пищу. Мы не должны ждать сердечного приступа – измени́те свой рацион и пересмотрите употребление мяса или другой пищи с большим содержанием жира. При первых признаках высокого кровяного давления (или даже раньше!) вы можете начать предпринимать какие-либо действия.

Каждый день я наблюдаю столько разных ситуаций, из которых рождаются прекрасные истории. Каждый день происходит столько волнительных событий, что это трогает сердце все больше и больше.

Я расскажу об одной девушке – у нее была не на месте челюсть. Врачи, ее родители и все, кто ее знал, думали, что ей придется делать операцию, чтобы выровнять челюсть, которая с каждым годом все больше и больше смещалась. Я понял, что челюсть могла быть сдвинута из-за подавленных эмоций. С точки зрения теории исцеления эмоций, если люди застенчивы, подавлены, испытывают чувство вины – то все дело в подавленных эмоциях, блокирующих потоки энергии. Все они нуждаются в высвобождении. Я попрактиковал с этой женщиной

несколько техник высвобождения эмоций, делая акцент на ее челюсти и шее, а также провел курс специального массажа лица, и уже в первый час работы были видны позитивные изменения. Я был очень рад!

На свете так много людей, которые находят отличное решение проблем в виде медитаций и техник высвобождения эмоций. Я видел столько прекрасных мужей и жен, чья энергия закрыта, и они не знают, почему они больше не вместе, и не уверены, что еще осталась любовь… К счастью, техники высвобождения эмоций так сильно меняют людей, что это просто подарок – эти заряжающие энергией техники. Я чувствую, что в этом вся миссия Ошо – дарить энергию, здоровье и возможность помолодеть. Тысячи прекрасных вещей происходят с людьми по всему миру каждый день.

Я уже раньше упоминал несколько историй, как люди меняли свои жизни. Я говорил о девушке из Сибири, страдающей анорексией, – сейчас она набирает килограммы и теперь гуляет по много часов ежедневно… Я видел, что люди становятся все счастливее каждый день, и наблюдаю за этим уже долгие годы. Многие люди приходят ко мне на семинары или на индивидуальные сессии повторно, и они выглядят такими счастливыми, такими позитивными. Это просто радость, когда с людьми случается что-то хорошее. Они улыбаются, их глаза светятся, они начинают понимать других, в их сердцах появляется больше сострадания, больше радости, больше восторга.

Я как раз вспомнил о семейной паре с острова Сахалин и расскажу вам эту историю. Когда я увидел их на семинаре в первый раз, жена еле ходила: ей было больно и очень тяжело передвигаться. У нее был чрезмерно избыточный вес! Муж тоже не был здоров: у него было психическое заболевание, и он не мог работать из-за этого. Несколько месяцев спустя, когда они пришли на следующий семинар, я увидел, что все изменилось. Они делали по одной или две медитации Ошо каждый день, и теперь жена могла ходить без проблем, да и здоровье мужа было куда лучше, и он уже выполнял несложную работу. Сейчас он, возможно, совсем поправился.

# Глава 17
# Сверхспособности

Я не жалею, что обладаю уникальными способностями. По моим ощущениям – чем больше ты видишь, тем больше можешь понять, тем лучше идут твои дела. Даже в трудных ситуациях – чем больше ты видишь, чувствуешь окружающий мир, чем глубже твой контакт с жизнью, тем лучше. Чем более мы осознанны, тем больше осознанной энергии можем принести жизни и тем лучше она будет – будет меньше болезней, меньше заболеваний, меньше убийств, меньше насилия, меньше проблем с алкоголем и здоровьем. Так что я буду продолжать медитировать и расти, насколько смогу. Медитации Ошо – это настоящий подарок, способный помочь нам в самых разных ситуациях. Они прекрасны, так как приводят сердце в состояние равновесия.

Если мы не находимся в балансе и у нас открылась какая-то сверхспособность, но при этом внутри есть подавленный гнев и напряжение, тогда у нас появляется возможность создавать ситуации некоторого доминирования. Я наблюдаю такое у психологов – у них часто бывают проблемы с собственными детьми, потому что родители слишком много знают, имеют слишком много навыков, но у них нет внутреннего баланса. Это также происходит с учителями: им приходится контролировать одновременно двадцать или тридцать учеников. И они должны овладеть специальными техниками, чтобы держать всех детей под жестким присмотром, а также учить их своему предмету, что детей обычно не особенно интересует. Обычно потом в отношениях с собственными детьми они склонны к излишнему контролю. Родители забывают о своей особой роли в жизни ребенка, о том, что они должны сбалансировать свою энергию, чтобы их собственные дети могли оставаться свободными и не быть для своих родителей очередными учениками. Не следует в таких ситуациях слишком доминировать.

Пробыв, по счастливому стечению обстоятельств, так долго

рядом с Ошо и с его медитациями, я получил возможность найти свой внутренний баланс. И я призываю людей к тому, чтобы медитировать и делать свою жизнь еще более счастливой и творческой.

> Жизнь – это бесконечный горизонт задач и стремлений к тому, чтобы сделать вещи лучше. Это вызов, чтобы двигаться вперед и продолжать высвобождать энергию внутри.

Таков мой жизненный принцип: жизнь часто делает нам вызов, и если вы нашли свой внутренний баланс, это поможет вам встретить все трудности с радостью. И чем раньше это случится, тем лучше. Жизнь рядом с Ошо дала мне это понимание, и я чувствую себя настоящим счастливчиком.

Но в то же время жизнь может причинить боль: особенно, когда вы видите, что что-то в мире идет неправильно, и знаете, что так не должно быть. Я чувствую, что если бы все делали *Динамическую медитацию Ошо* в течение двух недель, в мире стало бы меньше насилия, и, соответственно, оно не разжигало бы войны. А если бы все делали эту медитацию в течение трех месяцев, все войны, конфликты и столкновения вообще прекратились бы. Так что, к сожалению, жизнь иногда все-таки причиняет мне боль, и я не всегда счастлив. Но я не сожалею, что знаю об этом – скорее, я бы хотел знать и чувствовать еще острее, чтобы помочь людям направлять свою энергию на благо. Было любопытно посмотреть, как каждый из нас будет себя чувствовать, если заставить людей по всему миру делать *Динамическую медитацию Ошо* две недели.

## Как развить сверхъестественные способности

Все люди обладают сверхъестественными способностями, и медитации Ошо помогают этим способностям раскрыться. Для тех, кто хочет развить в себе эти качества, я советую начать делать медитации Ошо, читать его книги и смотреть DVD. Но для этого необходимо получить новую энергию и приложить определенные усилия. Но это стоит того: трансформация, данная Ошо, действует глубже, чем что-либо еще, что я видел и пробовал. Она затрагивает вас гораздо глубже и в то же самое время – по более высокой траектории, так что вы проникаете в свою душу, исследуете собственные эмоции и открываете внутри ту самую глубокую тишину… У каждого есть дар, вы все обладаете даром. Все внутри только и ждет, чтобы пробудиться.

Практикуйте медитации, посещайте семинары, приезжайте в невероятно красивый Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, больше работайте над собой, работайте с другими людьми. И это действительно здорово, если вы знаете не понаслышке, что любой человек может развить свои собственные уникальные способности.

Каждый будет развивать свою уникальность по-своему. Я простой человек, который любит медитации Ошо, и я видел, что со многими людьми, находившимися рядом с ним, происходила невероятная трансформация. Я люблю жизнь, и для меня это нечто особенное. Я еще не перестал расти, я по-прежнему чувствую, сравниваю, жду пробуждения. Правило такое: чем больше времени, чем больше энергии вы вкладываете в это, тем выше вы вырастаете. Я бы хотел, чтобы все больше и больше людей становились экстрасенсами.

> У каждого из нас много внутренней силы, каждый может развить острую интуицию и глубокое чувствование.

Я помню, как Ошо говорил, что не нужно восторженно глядеть на кого-то, кто указывает пальцем на Луну. Я понимаю это так, что мы должны продолжать поиски, пока не откроем настоящую Луну, и это процесс, в котором я все еще нахожусь. Поэтому я никогда не указываю людям пальцем на свои достижения. Я пытаюсь привести их к собственным открытиям. Я люблю видеть, что люди начинают медитировать, а потом переходят на более высокие уровни сознания и находят более глубокое качество жизни. Да, все могут развить в себе это!

> Это закономерно: чем больше времени и энергии вы вкладываете в свою трансформацию, тем глубже она будет.

Мне хотелось бы, чтобы все становились более и более наполненными, находили все больше любви в своих сердцах и открывали уникальные способности внутри себя. Я чувствую, что это очень, очень важно. Я бы сказал, что любой, кто начинает заниматься медитациями и работать над собой, начинает лучше осознавать свою внутреннюю красоту и силу энергии. Вы начинаете понимать свои внутренние проблемы и находить места скопления негатива внутри себя – а также «видеть» энергию других людей, их внутреннюю красоту и неразрешенные проблемы. Вы узнаете не только о проблемах других людей, но и об их уникальном даре, скрытом внутри. Секрет заключается в

том, чтобы научиться поддерживать процесс превращения нашей внутренней заблокированной энергии в потоки, изливающие силу.

Любой человек, который хочет медитировать, расширять сознание и развивать свои способности, может достичь таких же успехов, каких достиг я. И я не стал бы говорить, что он дойдет «до такого же уровня» – есть много уровней, и мы движемся к разным уровням, каждый к своему. Так что, в зависимости от того, как начинает человек, что он хочет делать, он может пойти даже выше. Жизнь велика, в ней заключен большой потенциал. Находясь в Поле Будды Ошо, я видел людей с разными исцеляющими энергиями, целительными способностями, которые открывались постепенно. И это чудесный мир – в нем так много людей, наделенных дарами. Особенно, когда люди начинают медитировать – они идут глубже, глубже, глубже и глубже.

Я рекомендую начать развивать свои способности с медитаций Ошо, потому что пока вы не уйдете корнями в медитацию, вы не сможете встать на путь исцеления и направить туда людей. И если вы не устремлены в сторону внутреннего пробуждения, то исцеление никогда не будет по-настоящему эффективным. Как кто-то может быть исцелен, если этот процесс не приведет к обретению себя и пробуждению высшего сознания? Но если вы найдете себя, познаете себя, то сможете начать «видеть» и других людей. Для тех, кто действительно хочет открыть в себе целебную силу, я рекомендую посетить Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, где они смогут пройти специальное обучение в рамках различных курсов и тренингов.

Чтобы понять, что вы обладаете какой-то уникальной способностью – например, силой исцеления, экстрасенсорным восприятием, нужно начать работать с другими людьми. Нужно начать посещать занятия, семинары, чувствовать людей и происходящее с ними. Быть в окружении других людей, контактировать с ними – это как смотреться в зеркало. Так можно увидеть, что чувствуете вы, как они чувствуют вас, как движется энергия, как ваша любовь поддерживает людей – например, вы можете заметить, что их самочувствие улучшается, они чувствуют ваше тепло и открытое сердце, или же они чувствуют, что вы холодны и между вами дистанция. Вам нужно быть включенным в происходящее, чтобы видеть других людей так же явно, как смотреть на себя в зеркало.

Я действительно рекомендую людям, которые хотят открыть свою энергию, практиковаться как можно больше. Приезжайте в Международный медитационный курорт Ошо в Пуне. Существует

огромное разнообразие курсов, которые проходят на протяжении всего года, и вы можете начать двигаться глубже и делать интересные открытия. То, как всего одна поездка, или несколько курсов, или простая медитация в энергетически заряженном месте начинает менять людей, – это волшебство.

Практикуя разные техники, люди обычно начинают выглядеть гораздо более счастливыми, гораздо более здоровыми, гораздо более заряженными энергией и ощущать, что в их жизни появилось новое лучшее направление, – это очень радует. Многие проблемы отступают.

Недавно я снова общался со своей знакомой – прекрасной девушкой из Сибири, страдавшей раньше от анорексии. Она была очень счастлива. Сейчас она путешествует по Израилю. Эта девушка изменилась: преодолела огромный жизненный кризис на семинаре в Иркутске, где мы работали над высвобождением эмоций. Позже она приехала на второй семинар, чтобы практиковать еще больше медитаций Ошо, и ее энергия начала двигаться. Теперь ее исцеление – это лишь вопрос времени и поддержания вокруг нее какого-то позитивного окружения – но она уже прибавила два с половиной килограмма (и это почти десять процентов от ее веса), и скоро будет весить сорок, а то и сорок пять (недавно у меня появилась информация, что она уже весит тридцать девять килограммов и даже участвует в конкурсе красоты). Она сказала мне, что к ней вернулся аппетит, а ее энергия начала течь в ином направлении.

Да, люди сильно меняются в процессе выполнения техник, происходит открытие их потенциала. Даже небо – это не предел. Столько всего открывается, когда используешь техники Ошо и идешь по жизни медитативным путем. Наши возможности просто огромны, и кардинальные изменения могут произойти уже довольно скоро. Например, на прошлой неделе в Петрозаводске одна женщина рассказала мне, что в течение многих лет она пыталась бросить курить, но что бы она ни делала, у нее ничего не выходило – до того, как она пришла на наш семинар. После семинара, который включал в себя множество активных медитаций Ошо, она полностью отказалась от курения – хотя раньше выкуривала по три пачки в день!

Это один из примеров кардинальных быстрых изменений. Невозможного нет. Пример женщины, отказавшейся от курения, – это пример внешнего изменения. Но на самом деле изменения происходят и снаружи, и внутри – во множестве измерений. Под множеством изменений я имею в виду изменения в теле, изменения в энергии, раскрытие талантов, открытость любви, понимание, доверие новому направлению и смыслу жизни. Все

может меняться очень быстро и очень интенсивно, принося при этом новое видение жизни. И не останавливайтесь после первого или второго успеха – продолжайте расти и накапливать опыт.

Всегда есть бóльшая глубина, которую мы можем открыть, – впереди вас ждут невероятно глубокие изменения, но они придут только со временем и при определенных усилиях. Наш потенциал огромен, это нечто невидимое, его нельзя сфотографировать. Это нечто, что мы должны начать чувствовать. Для меня это одна из важнейших вещей, связанных с экстрасенсорикой. Может ли человек почувствовать свой потенциал? Может ли он почувствовать, что внутри него есть нечто, что стоит того, чтобы быть открытым? Уважает ли он свою внутреннюю силу? Ценит ли свой потенциал? Любит ли себя, чувствует ли скрытое внутри сокровище? Это одни из самых важных вопросов, но большинство людей не обращают на них внимания.

## Невозможного нет!

Работа, которую я делаю, как и медитации Ошо, – для всех, и я не могу назвать эти методы моими. Многие люди начинают с тех методов, которые я использую на семинарах, и в то же время знакомятся с медитациями Ошо. Эти методы идут рука об руку. Так что, безусловно, процесс медитации и трансформации – для всех: он может помочь всем нам. Людям, которые делают техники Ошо, повезло больше, потому что им предстоит наиболее наполненное событиями путешествие. Они могут совершить гораздо более насыщенное путешествие, чем те люди, которые не занимаются медитацией.

Но я никого ни к чему не принуждаю: люди должны чувствовать, как им лучше. Поэтому важно, чтобы у них было время почувствовать – почувствовать свой путь к более глубокой жизни. Это очень важно, чтобы люди начали чувствовать больше. Вот почему многие медитации Ошо включают в себя движения или глубокое дыхание – это помогает нам чувствовать. Медитации помогают нам открыться, особенно в сочетании с высвобождением подавленных эмоций. Подавленные эмоции мешают почувствовать себя и встать на верный путь. Люди будут делать что угодно – пить, курить, принимать наркотики, набирать вес, худеть, заболевать и даже совершать самоубийство, – чтобы избежать подавленных эмоций. Но с помощью правильных техник и нужной атмосферы проблема подавленных эмоций уйдет достаточно быстро.

Вот почему я счастлив, если люди начинают практиковать техники Ошо, – я знаю, что это ведет к кардинальным

изменениям в их жизни. Люди, самые разные люди, могут прийти на семинар, на консультацию или на индивидуальную сессию. Я стараюсь вдохновлять их на то, чтобы найти в себе внутреннюю свободу и начать двигаться вперед шаг за шагом и узнавать, в каком темпе, с какой скоростью им лучше двигаться для собственной трансформации и какая медитация для этого лучше всего подходит.

> Люди могут развить разные уровни уникальных способностей – это зависит от того, в каком объеме они хотят использовать медитации и насколько сильно их желание найти свои внутренние сокровища. Как только мы найдем свои внутренние богатства, нам потребуется поделиться ими с окружающим миром. Соответственно, чем больше внутренних сокровищ мы обнаружим, тем больше творчества сможем привнести в жизнь!

Люди могут развить свои способности так же, как я, и даже сильнее – это чистая правда. Когда я жил с Ошо, то сначала был удивлен, как же много творческих и талантливых людей приезжало к нему практически со всего мира, чтобы учиться медитации. Но вскоре я привык быть в кругу множества интересных и одаренных людей. Но, что интересно, в медитативном образе жизни мы не ориентируемся на сравнение, не устраиваем конкурсы, чтобы определить, кто чувствует действительность острее других. Да, рядом с Ошо находились люди, вышедшие на иной уровень понимания жизни. Вот что такое Поле Будды.

Но Ошо был как будто один, сам по себе, он был более сознательный, чем все остальные вместе взятые. Может быть, в тысячу или несколько тысяч раз более сознательный, чем все мы. Он жил осознанной жизнью, помогая нам перейти на новый уровень сознания и медитации.

Я привык видеть вокруг себя множество умных и «пробужденных» людей с такой же чистой аурой. Поэтому, конечно, я знаю, что люди могут достигнуть очень высоких уровней сознания – и что они сделают это. И, конечно, люди могут вырасти намного больше, чем это сделал я. Главный вопрос в том, что помогает людям сделать первые шаги на пути роста, а потом пойти глубже и обрести уверенность в себе. Мой ответ – медитации.

Что касается меня, экстрасенсорные способности никогда не были чем-то, чему я придавал большое значение – я придавал значение любви и медитации, тому, как начать острее чувствовать и понимать жизнь. Я не старался подготовиться к

«соревнованиям» на «Битве». Я всегда интересовался только внутренним ростом, открывал свои внутренние тайны, повышал уровень энергии и делал все, что необходимо, чтобы расти в медитации. Все остальное пришло само собой. Поэтому вот что я советую людям – помогите своей энергии двигаться, двигаться в любовь и медитацию. Большинство так называемых экстрасенсов, которых я видел, не сбалансированы: я чувствую, что всю свою энергию они пытаются сосредоточить на шестой чакре, работают через «третий глаз», а сердечная чакра совершенно не сбалансирована. Я бы не стал поддерживать этот подход – намного важнее и лучше пребывать в равновесии. И пусть некоторые люди видят больше, некоторые видят в жизни меньше, но нужно учиться быть в любви, учиться быть здоровыми – ведь это так важно для хорошей жизни. Нам следует учиться быть все более и более здоровыми – получать и отдавать больше и больше любви, все глубже и глубже познавать самих себя.

Вот как я это вижу: есть разные типы медитаций Ошо – и понимание его медитаций также разное. Это значит, что мы можем использовать самые разные способы, которые могут нам помочь. Список огромен: это бег, плавание, танец и многие другие активные и спокойные техники. Несомненно, это важно, очень-очень важно, чтобы мы выделяли себе время для медитаций. Медитации будут привносить нечто новое в нашу жизнь – но нам потребуется некоторое время, чтобы осознать это. Так что, да, все могут развить свой талант, свои способности, все могут расти в медитации, и первый шаг – это важный старт. Как говорил сам Ошо, просветление, или великое озарение, – это то, с чем все мы рождены. Я понимаю более высокий уровень сознания как предельную экстрасенсорную энергию – такую, о которой большинство людей и не мечтает. Я чувствую, что в этой области обычные экстрасенсы упускают так много всего – они упускают трансформацию, космическое сознание, коллективное сознание, наше индивидуальное сознание, слои бессознательного ума. Поэтому для меня традиционных экстрасенсов даже нет на страницах книги жизни.

Следует читать Ошо, смотреть его DVD, чтобы иметь полную картину того, как устроена жизнь. В истории человечества не было никого, подобного ему! Люди могут быть легко пойманы в ловушку собственной значимости – и забывают о том, чтобы самим продолжать расти, расти, как любой другой «обычный» человек. Поэтому мне повезло, что я живу в мире, полном любви и медитации. Мне нравится расти сбалансированно – я ни на что бы это не променял. Так что я настоятельно рекомендую: развивайте свою любовь, свою медитацию, и тогда, несомненно,

вы станете более чувствительными – вы будете понимать, что чувствуют деревья, станете лучше понимать птиц, вы будете ощущать энергию потока воды – вы начнете расти и станете иначе чувствовать вещи. Как говорил Ошо, существует множество слоев высшего сознания, которых мы можем достичь. Пора начинать расти: не важно, какова наша ситуация. Ошо основал Международный медитационный курорт в Пуне, в Индии в качестве трамплина к внутреннему росту – это огромное поле духовной энергии, куда любой человек может прийти и начать расти. Если у вас есть хоть малейшая возможность поехать туда – я очень вам советую: это невероятное место, чтобы найти нечто важное для себя.

Итак, начинайте расти, начинайте медитировать, начинайте делать многое из того, что поможет вашей энергии расти. Практикуйте больше медитаций Ошо, будьте активными на пути трансформации. Не сомневайтесь – продолжайте расти, продолжайте двигаться, продолжайте двигаться и расти. *Динамическая медитация Ошо, медитация Ошо Кундалини, медитация Ошо Джибберии, медитация Ошо Мандала, медитация Ошо Дыхание чакр, медитация Ошо Натарадж, медитация Ошо Кружение, медитация Ошо Вне Измерений* – все это очень хорошие техники для того, чтобы заставить энергию двигаться, а ум – очищаться. *Медитация Ошо Надабрама, медитация Ошо Випассана, медитация Ошо Звучание чакр, медитация Ошо Гуришанкар, медитация Ошо Девавани* отлично подходят для работы с тонкими энергиями. Если у вас будет возможность, вам действительно нужно приехать в Международный медитационный курорт Ошо в Пуне – там находится мощное энергетическое поле, и вы легче и быстрее научитесь медитировать. К тому же, это очень красивое место: природа, виды, пейзажи. И вы найдете друзей со всех уголков мира. Дайте себе минимум одну-две недели на это, но лучше пробыть там месяц или дольше. Там к вам на самом деле придет нужная энергия. А за советом обратитесь на сайт Ошо *www.osho.com*.

## «Видеть» людей изнутри

Мне легко чувствовать людей – это правда. Но не только мне – я чувствую, что многим людям легко видеть и чувствовать такие вещи, это нормально. Может быть, мои глаза смотрят как-то глубже, потому что медитационные техники Ошо дают глубину, и когда ты глубже погружаешься в себя, ты также начинаешь глубже чувствовать других людей. Сейчас мне легко до определенного уровня видеть и чувствовать в людях то, чего я раньше никогда не

мог увидеть – до того, как начал заниматься медитациями. Но при этом я не иду и не смотрю в энергетическое поле каждого встречного! Я не подглядывающий Том[11], который стремится подсмотреть за всеми. Я понимаю, что у людей есть право хранить какую-нибудь тайну и уважаю эту конфиденциальность.

Так что это просто способность чувствовать себя и других людей, которая развивается у всех, кто начинает заниматься медитациями, и я обычно использую ее, когда необходимо, когда люди нуждаются в моей поддержке. Я не превращаю это в привычку – ходить и пытаться вглядываться в людей. Мне нравится позволять людям жить своей жизнью и иметь право на личное пространство – на мой взгляд, это тоже очень важно. И, знаете, очень интересно: когда мы достигаем определенной глубины в самих себе, мы можем начать узнавать множество новых измерений. Мы получаем верное представление об измерениях, в которых мы были раньше, и о новых измерениях, к которым движемся – и тогда нам легче направлять энергию в новое русло.

Поэтому я советую людям начать практиковать медитации как можно раньше и не откладывать это в долгий ящик. Зачем впустую тратить время и возможность? Этим и прекрасны медитации Ошо – они поддерживают нас на пути совершенствования, потому что они современны и действительно работают во всех направлениях нашего роста. Они дают нам отличную возможность открыть энергию, двигаться в новое измерение и начать жить более глубокой жизнью. И, конечно, тогда мы можем почувствовать, когда это происходит с другими людьми, мы можем ощутить, произошла ли с ними какая-то трансформация и можем увидеть, если кто-то «застрял» в интеллектуальном понимании жизни. Мы можем чувствовать людей, которые только начинают медитировать, и мы можем ощущать, как с нашим сознанием происходит трансформация – и это очень важная способность.

Мы можем почувствовать, несет ли человек в сердце подавленные эмоции, невысказанную ярость или грусть. Мы определенно можем начать это ощущать, рано или поздно. Это совершенно нормально.

> Когда мы погружаемся глубоко внутрь себя, мы можем ощущать излучение энергии других людей и чувствовать их настроение в данный момент.

Например, если в процентах оценить, насколько глубоко я понял Ошо, то это будет даже меньше одного процента. Почему так мало – ведь я провел с Ошо столько лет? Это не моя вина, и

ведь на самом деле я серьезно вырос за это время. Просто я понял, насколько масштабно его учение, и знаю, что мне предстоит еще много невероятных открытий на этом пути. Я счастлив, что у меня есть это понимание. Оно бесценно, и оно придает мне сил для трансформации. Ошо – настоящий алмаз и его учение просто необъятно. Я чувствую себя таким счастливым: ведь, по крайней мере, я знаю, что мои ноги находятся у подножия «правильной» горы, и уверен, что начинаю восхождение в правильном направлении. Я понял, что для трансформации необходимо сочетание цельности, силы и терпения.

Поэтому я испытываю радость внутри и одновременно – чувство сострадания по отношению к жизни людей, любовь к ним, желание оказывать поддержку. Это приходит как-то само собой. Я полагаю, нахождение рядом с Ошо, когда ты растешь в сострадании и практикуешь медитации, приносит свои плоды, и это становится естественным – чувствовать радость и счастье! Прекрасно то, что когда мы посвящаем себя медитации, это ощущение становится все сильнее и сильнее. Безусловно, оно не такое сильное, как у Ошо – я никогда не видел никого, кто мог бы сравниться с ним. Он абсолютно уникальный, в нем настолько большая энергия, настолько большая любовь – она лилась на людей щедрым потоком, и это принесло в нашу жизнь столько прекрасного.

Это один из ответов на вопрос: почему я так «агитирую» людей начать заниматься медитацией. Сегодня книги Ошо и его DVD вполне доступны. Это достоверные записи и видеоматериалы, которые не делал раньше ни один духовный учитель. Иногда я удивляюсь, как люди живут без того, чтобы на собственном опыте познать новый подход к жизни? Почему Ошо – один-единственный человек, который был настолько революционным, – знал все, что касается медитаций и психологии мужчин и женщин?

## Делись всем, чем можешь

По большому счету, я никогда никому не отказываю. Если я не могу чего-то сделать, это лишь вопрос времени. Если у меня очень большой список запросов на индивидуальную работу, я провожу групповые тренинги. В некоторых городах ко мне приходят люди с просьбами провести около ста личных сессий подряд – пообщаться с каждым по его личным проблемам, увы, невозможно, но я стараюсь потом организовать небольшие занятия по разным темам. В таких случаях я стараюсь сделать так, чтобы в ходе работы на семинаре люди сами разобрались с этими вопросами. Я не люблю кому-либо отказывать. Я стараюсь

увидеться с человеком, я всегда стараюсь сделать все, что могу.

К счастью, благодаря Ошо я понял, что никогда не нужно отвергать жизнь или людей. Это сделало мою жизнь намного приятней, и с каждым днем я все больше и больше понимаю, что мы – часть одного существования. Я так рад, что Ошо уже создал такую прекрасную систему медитации и так много рассказал нам о том, как устроена жизнь. Это облегчает мою работу (как вы помните, я всего лишь почтальон). Я нужен лишь для того, чтобы люди открыли дверь и увидели, что такое медитация. Как только они получат мое «письмо» и увидят, что двери медитации открылись, я буду счастлив! Теперь люди узнают о своих бесконечных возможностях и смогут использовать их для обретения лучшей жизни.

Я живу обычной жизнью, как все остальные. Я езжу на поездах, мне необходимо питаться и делать другие земные вещи. Иногда у меня нет столько времени, сколько мне хотелось бы иметь. Но такова жизнь: я еду туда, куда нужно. Я позволяю энергии течь, я позволяю медитации случаться. Просто если не зарегистрироваться на рейс, то самолет улетит без тебя. Так что для меня это скорее вопрос времени и ничего другого. Я всегда стараюсь делать то, что могу, я никогда не отказываю ни в каких случаях, что касается сессий. В общем, я делаю, что могу.

В некоторых ситуациях бывает трудно помочь людям, так что чему-то я все еще учусь. Особенно в физическом плане – как, например, проблемы со спиной – я много занимаюсь изучением этих вещей. Многие люди просят об этом. Я не являюсь экспертом во всем, что касается здоровья, но всегда стараюсь помочь людям – я учусь, исследую, даю им информацию, которую они не смогли бы найти в другом месте. Мне нравится поддерживать людей на пути медитации, чтобы они могли осознать, как им подойти к решению их проблемы. Важно делать хорошо то, что мы умеем, а если мы не знаем, как что-то делать, мы можем этому научиться.

Мне нравится этот момент в подходе Ошо: есть то, чего мы не знаем, и нам просто нужно понять и принять ситуацию. Это дает нам возможность учиться. Мы не знаем, но мы смотрим и учимся, пробуем узнать. Для меня жизнь так огромна, это такая загадка, что я все время учусь, все время стараюсь открыть свое сердце для роста. И мне кажется, что это важно. Те, кто думает, что они знают все, кто просто читает книги, в конечном итоге, упускают самую суть – внутреннее состояние этих людей очень шаткое. Я знаю, что такое случается: когда люди надолго останавливаются в своем поиске и, в конечном итоге, остаются только с застывшей, интеллектуальной верой в их умах. Я намеренно не пытаюсь выучить иностранные языки всех зарубежных государств – на

самом деле, мне нравится не понимать, что говорят люди вокруг, а просто чувствовать их энергию.

Как я уже сказал, в моей помощи людям единственный вопрос – это время. Время и расстояние. Просто часто случается, что я должен скоро уезжать из того места, где нахожусь, а запросов оказывается больше, чем позволяет время. Если иногда я отказываю кому-либо в помощи – это связано лишь со временем и с нашей физической реальностью. Но в том, что касается попыток помочь, обычно я делаю все, что могу, – я могу делать что-то даже поздно вечером или посреди ночи, если нужно. В общем, я стараюсь делиться тем, чем могу, и пытаюсь дать, что могу. И если я не могу чего-то сделать сейчас, то я попробую сделать это позже или найти кого-то другого, кто может это сделать. Это не мой стиль – отвергать людей, это не приносит мне счастья. Когда кто-то в чем-то нуждается, я это делаю, если могу.

Один из самых трудных случаев был с девушкой, у которой развился рак кожи, и болезнь уже сильно прогрессировала. К сожалению, родители не смогли привезти ее сразу: они приехали лишь незадолго до ее смерти. Она страдала от невыносимой боли, инфекция пожирала ее изнутри. Все, что мы можем сделать в моменты, подобные этому, – это дать столько любви, сколько можем. Ведь мы все однажды примем смерть в свои объятья… Лицо этой девушки стало почти в два раза больше нормального размера, ей оставалось жить совсем недолго. Я сделал все, что мог, дал ей столько энергии, сколько мог, но в той ситуации я не видел больших шансов на успех, учитывая то, насколько сильно развился рак.

К сожалению, люди часто не разделяют зарубежных идей относительно питания – они привыкли придерживаться традиционного для их страны рациона, даже несмотря на то, что он им во вред. Слишком много сладкого, жареного, мяса, продуктов из белой муки, тяжелых сыров и молочных продуктов ускоряет развитие определенных заболеваний. И даже более того: они становятся катализатором болезни. Я бы не советовал эти продукты тем, кто хочет избежать развития опухоли, проблем с суставами, стресса и усталости! Это большой мир, и я чувствую, что нам всегда нужно делать все, что мы можем.

> Всегда делайте все, что можете. Даже если в наших силах просто кому-то улыбнуться, посмотреть в глаза, сделайте это – и человек почувствует вашу любовь, ведь все способно стать помощью.

Любовь всегда помогает, и у нас есть неиссякаемый запас любви. Нам просто нужно позволить энергии течь. Ошо говорил,

что любовь является одним из наиболее важных ингредиентов в любой терапии.

Я не отказываю людям. Если кто-то пьян или принял какой-то наркотик, ему просто нужно подождать – я не хочу терять время на того, кто выпил или находится под действием какого-либо вещества. Это не подходящее время для помощи, человек должен подойти к этому ответственно и подождать, пока не вернется в нормальное состояние. Конечно, ситуации, когда люди отказываются от моей помощи, случаются постоянно, потому что многие люди потеряли доверие к жизни или имеют свое представление о том, как эта помощь должна выглядеть.

Многих людей никогда не учили правилам питания, медитации или техникам высвобождения эмоций, поэтому мысль о том, что они также должны сделать некоторые шаги для изменения своей жизни, для них совсем непривлекательна. Например, множество красивых потрясающих женщин делятся со мной своими переживаниями о том, как найти мужчину. Я понимаю, что в таких ситуациях проблема часто заключается в эмоциях этих женщин, но для них это нонсенс. Они или боятся, или не хотят прилагать слишком много усилий, чтобы что-то сделать. Я всегда чувствую, что свобода – это самое важное качество и что люди должны быть свободными, если они хотят не нуждаться ни в чьих советах. Даже если это хороший совет, у людей должна быть свобода отклонить его. Но и я также никому не навязываю свою помощь.

Естественно, у меня есть что-то, что я выучил и развил за многие годы практики медитационных техник Ошо: я знаю, что медитации помогают держать энергию на нужном уровне и создать особое чувствование, которое приходит на помощь в разных ситуациях.

Конечно, не все понимают, в чем заключается суть трансформации и что дает переход энергии на более высокий уровень. Не все знают, что означает помощь и что иногда помощь заключается в том, чтобы перенести взгляд в новое измерение, которое им не знакомо.

Например, на «Битве экстрасенсов» был один человек, страдавший от алкоголизма. Он почувствовал что-то, когда я с ним работал, и попросил встретиться еще после шоу. Мне было непросто ему помочь, учитывая, насколько сильно он пьянствовал. Он ничего не знал об эмоциях, плюс ко всему, там не было подушек, которые могли бы быть использованы для глубокого эмоционального высвобождения. Не было никакой музыки, и не было ничего, что могло бы помочь выходу мощной внутренней ярости, которая грызла его изнутри, подталкивая к

алкоголю. Но я работал с ним, и он взял с меня обещание, что я приму его позже. Но потом я узнал, что он был сбит с толку другой информацией – а я знал, что без техник высвобождения эмоций он не смог бы излечиться. Жаль, ведь у него была такая возможность! Но я уважаю его свободу и понимаю, что просто никто никогда не рассказывал ему правду о том, что для исцеления ему нужно избавиться от эмоциональных проблем. Мой путь – это, в первую очередь, уважать свободу человека, поэтому я не навязываюсь людям.

Если люди просят меня помочь, конечно, я это делаю. Сперва мне нужно увидеть полную картину происходящего, и тогда я пойму, как действовать. Но, вы знаете, жизнь – это множество энергий, движущихся одновременно, и одни энергии могут существенно отличаться от других, поэтому я всегда уважаю право людей на свободу. И я также уважаю свою собственную свободу, свое свободное время, – поэтому я бы не сказал, что родился для того, чтобы специально искать человека с внутренними проблемами и лечить его. Я имею в виду, что не буду работать с человеком, сидящим на соседнем кресле в самолете или автобусе, и говорить о его проблемах, если он этого не хочет. Моя жизнь – это уже приключение, большое приключение.

Многие люди хотят научиться медитации, хотят начать жить более глубокой насыщенной жизнью. Ошо создал почву для этого, и теперь, по крайней мере, люди знают, что существует путь к трансформации, и знают, как начать следовать ему. Конечно, если я могу оказать поддержку людям в этом вопросе, я счастлив это для них сделать. Но это не вся моя жизнь. Моя жизнь – это приключение, включающее в себя глубинную любовь и медитацию. Подобно другим людям, вступившим раз на путь медитации, я нахожусь в процессе трансформации до сих пор. Медитации Ошо позволяют мне легко, спокойно и даже расслабленно относиться к любой ситуации. Я никогда не ожидаю, что люди должны принять мою помощь. Если есть что-то, что я могу сделать в той или иной ситуации – что-то необходимое, – я это сделаю. Мне нравится сначала работать с медитациями самостоятельно, а затем делиться этим счастьем и поддержкой с другими.

Мне нравится быть простым и верить, что люди могут сами о себе позаботиться. Бывают ситуации, когда моя помощь необходима, и тогда я использую свои знания и опыт, чтобы попытаться показать человеку, что есть новый способ выхода из ситуации. У всех нас есть свои таланты и ограничения. Я не стоматолог – если у кого-то болит зуб и нужно стоматологическое

лечение, я просто могу помочь им найти стоматолога. Я счастлив делать, что могу, но как бы люди ни хотели помощи именно от меня, я не могу стать стоматологом.

Жизнь велика. Есть много того, что мы можем сделать, и много того, чего мы сделать не можем. Хорошо быть простым и понимать, в чем заключаются наши таланты, а в чем мы не сильны… Также, когда мы чего-то не понимаем, чего-то не знаем, мы можем просто принять это. Затем мы увидим: если мы дальше станем расти в этой области, в которой раньше не были сведущи, многое откроется нам.

# Вместо заключения

Для тех, кто хочет делиться медитациями с другими людьми или присоединиться к групповым занятиям на семинарах, я бы рекомендовал посетить Международный медитационный курорт Ошо в Пуне. Там так много дается, проходит столько квалифицированных курсов и семинаров! Запишитесь на несколько курсов, и вы многое поймете. Международный медитационный курорт Ошо – это прекрасное место, куда приезжают люди со всего мира, узнают что-то новое, учатся медитации, исцелению и терапии. Это место, чтобы учиться и набираться опыта – мы можем наблюдать за тем, как мы растем, расширять свое представление о собственной жизни. Это невероятно прекрасно – медитировать каждый день!.

Так много мест в мире, где мы можем дарить свою любовь. И это никогда не наскучивает. Я всегда спрашиваю людей на семинарах: «Кто хочет быть целителем?» Я хочу, чтобы каждый был целителем. Если мы не целители, жизнь немного скучна, нам очень многого недостает: творчества, опыта, любви и сострадания. Мы упускаем радость от помощи окружающим нас людям, которая им необходима, мы упускаем радость того, чтобы чувствовать свою любовь, энергию других людей.

Мы можем раскрыть и поделиться своей целительной энергией. Любой может это делать, любой может научиться медитации. Это одна из тех вещей, которые Ошо помог нам понять с разных сторон: медитация – она для всех, а не просто для одной группы людей или людей одной национальности. Она для всех. Поэтому я люблю наблюдать, когда люди открывают себя медитации. Я наблюдаю за людьми – и ни разу не видел, чтобы люди не добились успеха, если они делают медитации в течение какого-то времени. Результаты есть всегда! Поэтому каждый день я просыпаюсь, встаю и открываю свое сердце свету и позитивной энергии, которую дает медитация. Это тот путь, по которому нужно идти. Необходимо продолжать медитировать, продолжать учиться.

Пожалуйста, запомните: я – это лишь один маленький шаг, один маленький мостик. И не только я! Многие люди, которые пришли к Ошо, могут поделиться чем-то, что вдохновит нас. И если кто-то продолжает посещать Международный медитационный курорт Ошо в Пуне, я знаю: они работают над собой, чтобы сохранить свою энергию свежей и расти еще глубже. Международный медитационный курорт Ошо – это место для подзарядки. Там мы будем всегда в курсе духовных событий. И

поскольку он международный, это обеспечивает нам поддержку, чтобы не застрять в эго или не остаться в каком-нибудь разрушительном или ограничивающем нас шаблоне.

Поэтому каждый год, несмотря на плотный график, я езжу в Международный медитационный курорт Ошо в Пуну. Как минимум шесть недель в год я провожу там – и больше, если мне удается.

Это самый большой духовный, энергетический центр в мире, где каждый понимает, что Ошо – это свет. Я уезжаю туда, чтобы быть обычным, таким же, как и все, кто меня там окружает, чтобы буквально раствориться в этом прекрасном духовном мире. Для меня это здорово – возвращаться домой, в Поле Будды, где есть цельное понимание людей и где каждый растет духовно. Потому что, знаете, когда мы открываемся миру, предлагая ему то, что мы делаем, и стараемся поделиться этим, людям легко вообразить, что мы не просто почтальоны. Люди любят делать скоропалительные выводы и считать тех, кто просто передает мудрость, Мастерами. А это неправда. Такой человек, как Ошо, может появиться на Земле раз в десять тысяч лет – да и то, если повезет.

Я все еще новичок, как и все остальные. Может быть, мне повезло, что я начал немного раньше, чем другие. Но это не очень-то важно. Важно то, что все мы начинаем сегодня и что все мы движемся вперед! И внутри я очень счастлив.

> Мир велик, и по-прежнему есть множество приключений, интересных мест, необычных людей, которые ждут встречи с нами, и вдохновляющих вещей.

Я знаю, что в мире много поводов для радости… Я наслаждаюсь своими внутренними ощущениями, наслаждаюсь растущими цветами, наслаждаюсь прекрасными лицами людей. Это доставляет мне огромное удовольствие. Это любовь к жизни, это то, для чего я работаю, почему я делаю бóльшую часть того, что делаю!

Вначале я никогда и не мечтал, что буду работать с эмоциями – я думал, это не мое, так как в детстве я научился держать все внутри. Я бы никогда не подумал, что буду работать с эмоциями. Я проводил исцеляющие практики с людьми, но глубокая работа с эмоциями – вначале я на самом деле не знал по-настоящему, что это такое. Я бы не вырос и не пошел по такому прекрасному пути без поддержки Ошо. Мне просто повезло, что существует Международный медитационный курорт Ошо и есть огромное множество курсов, которые работают с эмоциями. Так что я проходил их все чаще и чаще, и мои дела пошли в гору:

постепенно я начал понимать нечто важное. И я решил перевести свою работу на более глубокие уровни, чтобы быстрее избавиться от прошлых травм и дать энергию своей жизни.

Необычным еще было то, что я хотел участвовать в каждом из тренингов больше одного раза. Я хотел повторять этот опыт снова и снова, каждый раз погружаясь в более глубокие переживания. Да! Это вполне возможно – все глубже и глубже проникать в себя через тот же опыт или тот же метод. Я испытал это на себе. Прежде это было просто импульсом. На самом деле, медитация работает таким образом, что мы можем повторять те же приемы год за годом, переживая свои ощущения все глубже и глубже. Энергетическая «конструкция» этих приемов настолько хороша, что они всегда будут давать результат.

Работая с медитацией, мы можем получить невероятное ощущение – мы начинаем чувствовать внутри различные слои энергии, которые конфликтуют друг с другом. Например, один слой – это гнев, который борется с радостью, находящейся на другом слое и т. д. Мы можем почувствовать столько всего разного из-за того, что внутри творится путаница. Именно здесь медитации и техники, связанные с эмоциями, работают, чтобы сбалансировать все. И есть разные варианты решения проблемы. Первый прием – это выход подавленного гнева. Преобразованная энергия открывает больше радости. Еще один вариант – выразить свою радость и распространить ее на разные области жизни, а затем отпустить гнев. Часто выбор приема зависит от опыта человека и от того, насколько серьезно он готов подойти к гармонизации своего внутреннего мира.

Медитация дает очень большую силу в том, что касается понимания и видения многих вещей – но большинство людей не развивают эти понимание и видение. Хотя это не только наделяет нас способностью видеть неприятности, с которыми сталкиваются многие люди, но также дает нам силу, чтобы вытащить человека из проблем, помочь ему найти решение. Это то, к чему ведут техники Ошо и другие терапевтические практики. Их цель – дать нам энергию и знания, чтобы использовать их для исцеления себя и других. Мы можем открыть гораздо больше свежей энергии, если будем регулярно медитировать. А затем уже мы можем начать пробовать себя в решении проблем других людей.

Когда мы начинаем больше медитировать, то можем лучше понимать процесс трансформации. И тогда мы будем чувствовать области, где скапливается заблокированная энергия, будем понимать, как направить людей на поиски верного решения проблемы. Это почти чудо – то, как быстро люди меняются, когда их энергия становится сильнее, и у них появляется сильная аура,

которая поддерживает их в обретении нового сознания. Это невероятно и одновременно прекрасно. Есть множество вещей, которые сходятся воедино. Каждый может стать медитирующим, каждый может приехать в Пуну и начать расти.

> Медитация – это верный способ исцелить и преобразить себя.

Это настоящее удовольствие – наблюдать, как люди делают свои первые шаги в понимании того, что находится глубже. Но, конечно, это так грустно – эта жизнь, современная психология, которая, на самом деле, никакая не современная, которая не знает в действительности, как исцелять людей.

Так много людей напрасно принимают лекарства, и их глубокие проблемы так и не решаются. Моя ситуация такова, что я часто сталкиваюсь с подобными случаями, и часть моей работы заключается в том, чтобы помочь людям найти и открыть их настоящую энергию. Они достаточно сильны, чтобы открыть свою глубокую энергию без каких-либо посторонних влияний, мешающих или подавляющих их. Моя работа – помочь людям открыть всю энергию без какой-либо искусственной поддержки – чтобы они не принимали наркотики, не принимали лекарства. Чтобы они стали здоровыми в своей целостности. Иногда требуется сделать больше, чем несколько шагов… Но в нынешней ситуации, когда традиционное лечение считается единственным и полноценным, – это ужасно. Людям необходимо медитировать, им необходимо прийти в состояние эмоционального равновесия, баланса. Никому не нужно пожизненно принимать лекарства. Если у человека возникла проблема, и единственное, что он получает, – это лекарство, то это не сработает. Поэтому очень, очень важно, чтобы все делалось иначе.

Я узнаю все больше и больше каждый день и даю людям все, что знаю о чем-либо в этой жизни. Каждый день я получаю сюрпризы от существования. Какая она свежая – тайна озера жизни! И так будет всегда. Поэтому когда меня спрашивают, могу ли я предсказать будущее, я отвечаю: «Какое будущее?» Если вы не включаете в свою жизнь любовь и медитацию, ваша жизнь не станет лучше. Или как в браке: сначала ваши отношения прекрасны, вы счастливы, а потом становится как-то уныло, по крайней мере, в большинстве случаев. Что действительно важно для меня – это работа над собой, когда что-то внутри прорастает глубже, а это не зависит от внешней ситуации.

> Если люди начинают работу над собой, любовь и медитацию, они найдут любовь, они найдут счастливые

отношения. А уж как долго и в каком направлении будут развиваться отношения – это не важно…

Я веду людей к пониманию Ошо. Моя книга содержит такое множество озарений по этому поводу, что я знаю: если люди начнут медитировать и вкладывать в это свой труд, они найдут любовь, они найдут того, кого полюбят. Это верно для всех. Вам просто нужно проделать эту работу, открыться самому себе. Есть множество техник для снятия блоков, освобождаясь от которых, люди начинают сиять. Также есть множество техник для проработки чувства вины. Отчего возникает это чувство? Оно является следствием агрессии, крика, когда вас кто-то в чем-то обвиняет. Но суть в том, что никто не должен испытывать чувство вины – это нездоро́во, неконструктивно. Это связано с заблокированной энергией. Многие рассказывают мне о том, как они пытались спасти чью-то жизнь в автомобильной аварии – и они до сих пор мучаются чувством вины, а ведь оно является лишь следствием подавленного гнева. В этом вопросе Ошо подходит с позиции целостного понимания структуры жизни людей, подавляющих эмоции, и того, как они могут с этим справиться. Понимаете, люди не знают, что с этим делать – они не знают, как жить, как пройти трансформацию и жить счастливо.

Я помогаю им избавиться от жестокости, помогаю начать полную трансформацию. Людям необходимо понять, что, возможно, они слишком заняты сегодня, может быть, у них нет времени – но они могут начать и двигаться шаг за шагом. И еще люди не знают, что для этого необходимо время, необходима энергия. Мне очень нравится проводить семинары, которые длятся от трех до пяти дней: тогда у нас достаточно времени, чтобы побыть вместе – это лучше, чем уделить человеку только один час и просто показать ему, как и что делать.

Я могу что-то сделать, но более глубокие вещи требуют больше времени, понимаете? В моей жизни трансформации происходят уже более тридцати лет – как же можно полагать, что кто-то другой сможет понять все за пять минут? Это невозможно. Поэтому многих людей хватает ненадолго – они просто не видят очевидного. Они не понимают: для того, чтобы добраться до чьего-то сознания, необходимо время. Люди привыкли направлять свои мысли к одному маленькому шагу, одному маленькому вопросу – за кого мне выйти замуж, как мне найти бойфренда? Они не понимают, что есть возможности, которые открывают для них весь мир целиком – и тогда возможна очень, очень глубокая трансформация. И как только они это осознают, они поймут всё о том, как быть счастливыми.

Но, опять же, это нелегко, даже со всем вашим потенциалом – вам придется расти медленно, шаг за шагом, как это делал я. Другого пути нет. Вы не можете просто прочитать книгу и все понять. Чтение книги даст вам какое-то представление, укажет правильное направление ко многим другим вещам в медитациях Ошо – к опыту, а также к работе с другими людьми, которые медитируют, так чтобы вы получили переживание Поля Будды, атмосферы любви. Я хочу сказать, что это очень важная часть всей ежедневной работы Ошо – поддерживать атмосферу энергии людей, которые пребывают вместе в счастье. Это не просто сольная партия на гитаре, это целый оркестр. Таково понимание Ошо о людях, растущих вместе…

Я с Ошо, и моя цель в жизни – расти, расти в любви и медитации. В этом мире я был с Ошо и его медитациями достаточно долго, и я счастлив этому. Это помогло мне научиться расти, поэтому каждый день я стараюсь совершенствоваться, расширять свою связь с жизнью. Чем больше я медитирую, тем больше во мне любви, тем больше во мне становится некой внутренней силы и новых открытий. Вот как я это вижу. Я чувствую, что лучше быть открытым миру, потому что жизнь тоже открыта. Меня интересуют многие-многие вещи. Но главное для меня – это быть в состоянии медитации и расти в осознанности и любви.

Есть прекрасный DVD Ошо, который называется «Наблюдательность, осознанность, бдительность». По сути, там Ошо говорит о том, как достичь более высоких состояний сознания. И это, по большому счету, и есть то, что меня интересует. Этот диск стоит посмотреть, он дает много понимания, вдохновения и информации. Есть еще один важный DVD – «Что такое медитация». Там объясняется, в чем суть медитации, и в чем отличие «настоящей» медитации от «ненастоящей». С помощью этого диска вы очистите свое сознание и поймете, когда ваш процесс погружения является медитацией, а когда нет. Эти два DVD Ошо помогают мне бросить якорь в реке жизни. Я рекомендую вам посмотреть их и попробовать все техники, о которых я рассказал.

*С любовью, Мано*

Семинары Вит Мано в Израиле

בסמוך בקשות וברכות

Приключения в Турции

**notes**

# Примечания

# 1

Мано имеет в виду то время, когда Ошо был арестован, поскольку на территории Ошо-центра были найдены склады оружия. Ошо не участвовал в преступной деятельности, но его репутации был нанесен значительный урон. – *Примеч. ред.*

## 2

Мано называет Полем Будды энергетически заряженную территорию в Пуне, где расположен Международный медитационный курорт Ошо. – *Примеч. ред.*

## 3

Примерно 180 сантиметров. – *Примеч. пер.*

# 4

*«Белые облака»* – эзотерический магазин и духовный центр, место встреч для желающих пообщаться с авторами духовных книг, поучаствовать в семинарах и практиках для души и тела. Находится в Москве. – *Примеч. ред.*

# 5

*Hip* – «бедра» в переводе с английского, отсюда аналогия с «hippy». – *Примеч. пер.*

*Ошо*, Золотое будущее. – ИГ «Весь», 2010. – *Примеч. ред.*

*Ошо*, Книга тайн. – СПб.: ИГ «Весь», 2010. – *Примеч. ред.*

# 8

*Ошо*, Медитация – первая и последняя свобода. – СПб.: ИГ «Весь», 2012. – *Примеч. ред.*

# 9

См. примеч. на с. 209.

# 10

*Ошо*, Жизнь, любовь, смех. – СПб.: ИГ «Весь», 2013. – *Примеч. ред.*

## 11

Мано имеет в виду фильм «Подглядывающий Том» (1960) – о человеке, который снимал своих жертв, в то время как они умирали. – *Примеч. ред.*